TACHAI

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK´s y La Garbancita Ecológica

CUANDO, EN VERANO, LA HUERTA ECOLÓGICA AVANZA, ¿QUÉ HACEMOS LOS CONSUMIDORES RESPONSABLES?

PARTICIPA EN NUESTRA CAMPAÑA FB: https://www.facebook.com/GarbancitaEcologica

DESTACADOS

- Agricultor@s y consumidor@s, ¿qué responsabilidad compartimos?
- La unión hace la huerta.
- Secretos curativos naturales.
- Plaguicidas en la leche materna.
- Agroecología y cocina responsable.
- El crepúsculo del ladrillo. Opera buffa de tiempos de crisis.

junio 2013

Número 39

3,00 €

Sumario

junio 2013
Número 39

TACHAI

Editorial 03

— Agricultor@s y consumidor@s, ¿qué responsabilidad compartimos?.

Información alimentaria 04_10

Alimentos 04_07

— Ajo negro, ajo dulce, ajo medicinal.
— La estevia: dulce revolución.
— Instrucciones para germinar la alfalfa.

Recetas 08_10

— Rollitos de primavera.
— Pastel de puerros y patatas.
— Puerros al horno.
— Galletas de avena y canela.

Formación alimentaria 11_23

— Menopausia.
— Prevención y curación de enfermedades por los alimentos.
— La asociación ¡A tiempo! visita La Garbancita Ecológica.
— Visita a La Garbancita. Frases e imágenes del Colegio Giner de los Rios.
— Secretos curativos naturales.
— La unión hace la huerta.

Globalización e inseguridad alimentaria 24_29

— Patentes: se levanta la veda.
— Plaguicidas en la leche materna.
— Carta de La Garbancita Ecológica a la Coordinadora de Organizaciones Campesinas de Latinoamérica y Caribe (CLOC).

Diálogo campo-ciudad 30

— Naranjas de verano en Aigua Clara.

Alimentación agroecológica en acción 31_40

— Reunión Consejo Redacción Tachai.
— Taller de mermelada de limón.
— Agroecología y cocina responsable.
— Jornada de consumo responsable en el parque calero (barrio de la concepción)

Cooperativismo y consumo responsable agroecológico 41_48

— Asamblea General de La Garbancita Ecológica.
— Informe de facebook para la asamblea de La Garbancita.
— Notas del Grupo de Alimentación Responsable en la Escuela para la asamblea.
— Aportación a la asamblea del Grupo de Apoyo Informático sobre comunicación social.

Ecofeminismo, soberanía alimentaria y género 49_51

— La Sal de la Tierra.
— Cuidados y mujeres. Video fórum.
— Pago justo.

Movimientos sociales 52_57

— El crepúsculo del ladrillo. Opera buffa de tiempos de crisis.
— Por un pacto social de las mayorías contra especuladores y corruptos.
— La Garbancita Ecológica en la consulta ciudadana por la sanidad pública.
— Insistimos: Stop desahucios. Dación en pago retroactiva y alquiler social.

Libros, películas y música 58_59

— América herida. CD, Vinilo y libro.

TACHAI:
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.
Certificado Forestal Sostenible
FSC Forest Stewardship Council A.C. FSC-SERC-0021

Contacto:
Revista: lacestabasica@lagarbancitaecologica.org
Web: www.lagarbancitaecologica.org
Telefono: 618 215 863
Fax: 91 430 43 02

Agricultor@s y consumidor@s, ¿qué responsabilidad compartimos?

Defendemos la agroecología como modelo alimentario sostenible, capaz de proporcionar alimentos sanos, suficientes y respetuosos con la naturaleza para todas las personas y todos los pueblos. Pero, los modelos tradicionales de relación entre agricultor@s y consumidor@s ecológic@s han fracasado en la construcción de los mercados locales. España es una potencia agroecológica con un consumo interno insignificante.

La Garbancita Ecológica surge, en 2007, desde el movimiento de consumo agroecológico autogestionado que, tras una década formando grupos de consumo esclerotizados, decide construir una cooperativa como logística propia que ayude a la formación de nuevos grupos. Esta decisión inicia un nuevo modelo de consumo responsable agroecológico autogestionado, popular, cooperativo y de responsabilidad compartida entre agricultor@s y consumidor@s.

En pocos años hemos crecido en calidad y variedad de alimentos con predominancia de frutas y verduras locales y de temporada, en actividad económica, número de consumidor@s y agricultor@s, en investigación, estudio y difusión de cultura alimentaria, con un centenar de personas en estructuras participativas, medios de comunicación propios e intervención en los movimientos sociales, todo lo cual nos abre nuevas relaciones, problemas y posibilidades.

Luchamos por consolidar un proyecto de economía social sin perder nuestra identidad militante o, dicho de otra manera, una red de colectivos de consumo agroecológico con dimensión económica cooperativa y autogestionada. La Garbancita resalta los atributos ecológicos y sociales de los alimentos mediante la cultura alimentaria, la voz de l@s agricultor@s y la investigación sobre los efectos de la industrialización alimentaria en la salud y el medio ambiente.

Queremos asentar nuestro crecimiento sobre bases firmes. Somos una red de consumidor@s que se han dotado de una estructura profesional para contar con alimentos ecológicos de calidad a precios populares, pero no sólo. Si decidiéramos crecer sólo por esto, resolveríamos nues-

tros agobios económicos pero nos estaríamos olvidando de algunos problemas fundamentales: a) una plataforma de consumidor@s en la ciudad, si deja en la sombra a l@s agricultor@s, contribuye a la brecha metabólica entre campo y ciudad, lo que es muy poco agroecológico; b) sin envolver los alimentos en cultura alimentaria, los consumidor@s no aprenderán a disfrutar con el "trabajo" colectivo del consumo responsable ni a valorar la biodiversidad y el trabajo digno que distingue un alimento agroecológico de otro sin productos químicos; c) quien disfruta de un alimento verdaderamente ecológico debería saber que la agricultura convencional, sometida a los mercados internacionales, atenta contra la seguridad y la soberanía alimentaria de los pueblos y que la agricultura ecológica, si no aspira a eliminar a la convencional, corre el riesgo de convertirse en un paliativo para las clases medias con cultura alimentaria y poder adquisitivo.

sigue >>>

Para cerrar la brecha entre el campo y la ciudad, hace falta algo más que buenas intenciones y diseños grandilocuentes. Agricultor@s y consumidor@s debemos abordar conjuntamente los problemas que nos afectan y tomar las decisiones pertinentes. Hay diversos modelos de consumo responsable agroecológico y, en La Garbancita, necesitamos establecer relaciones preferenciales con l@s agricultor@s que apuesten por el nuestro.

Nuestras relaciones con l@s agricultor@s que comparten estos principios no son homogéneas. Las proporciones de actividad económica, diálogo y terrenos en los que avanzar con cada uno de ellos, no son las mismas. Sin embargo, de este diálogo puede resultar una red que, sin eliminar las actividades locales de cada proyecto -siempre que no entren en contradicción con las comunes-, coopere de forma multilateral generando nuevas sinergias y apoyos mutuos, presentándonos como un proyecto que ha eliminado los escalones intermedios entre quienes producen los alimentos y quienes los consumen.

La Garbancita trabaja con proveedor@s que cumplen ciertas condiciones de calidad ecológica y buenas prácticas comerciales. Para seguir avanzando necesitamos crear, sobre bases claras, una red horizontal de responsabilidad compartida y relaciones preferenciales con algun@s agricultor@s.

Ajo negro, ajo dulce, ajo medicinal

Su sabor es dulce afrutado con toques balsámicos y regaliz.

Muchos métodos de mejora de nuestra salud y alimentos han sido desarrollados utilizando ajo.

Un nuevo tipo de suplemento y condimento alimentario, con ajo se está produciendo en Quero-Toledo.

Su sabor es dulce afrutado con toques balsámicos y regaliz. Es ajo sin el intenso olor y sabor del ajo crudo.

Quero Tango es resultado de la unión de productores de ajo negro de la zona de Tango en Kyoto (Japón) y productores de ajo ecológico de Quero en la provincia de Toledo.

El Ajo Negro es producido dejando el ajo madurar (crianza) a una temperatura de unos 60 grados durante un mes. Fruit Garlic (ajo afrutado) producido en Quero ha sido desarrollado con técnicas de maduración procedentes de Kyoto (Japón).

Los japoneses, conscientes de las buenas propiedades del ajo pero reticentes a su fuerte sabor y olor, consiguen un método de fermentación que da a este bulbo un color negro. La crianza y conservación de los ajos se realiza sin ningún tipo de aditivo.

El ajo negro es recomendado especialmente para quienes saben los beneficios del ajo pero no les gusta su olor y sabor intensos. Fruit garlic no tiene ese desagradable olor por lo que se puede consumir un diente al día como suplemento. Puede ser utilizado como ingrediente de cocina. Lo usan en España cocineros afines a la cocina nipona

¿sabias que...?

Para un uso medicinal o como suplemento alimenticio la cantidad diaria recomendada (CDR) es de uno a dos dientes al día en el desayuno.

Ajo negro y salud: eliminación de los radicales libres

El proceso de crianza sin aditivos da como resultado un producto que potencia la eliminación de radicales libres con una efectividad 72 veces superior a la del ajo crudo. El oxigeno activo es el radical libre con mayor potencialidad para promover el envejecimiento y el cáncer. Las personas tenemos enzimas llamadas SODs que disminuyen el oxigeno activo. A partir de los 40 años, la cantidad de estas enzimas empieza a descender, sobre todo con el tipo de vida moderno, que conlleva mucho estrés y aditivos en nuestra dieta, aumentando la cantidad de radicales libres y, en particular, el oxigeno activo. El proceso de maduración multiplica 7,7 veces el nivel de polifenoles que tienen la capacidad de contener/suprimir los radicales libres.

La estevia: dulce revolución

La Stevia o estevia es una planta dulce que nos cautiva por sus propiedades reguladoras del nivel de azúcar en sangre y de la tensión.

A su uso como endulzante natural se suma su efecto medicinal contra la diabetes.

Hemos recogido la petición de divers@s consumidor@s que nos pidieron disponer de este edulcorante en la Cesta Básica. La Stevia, originaria de Paraguay, se produce en el Estado español gracias al trabajo agroecológico pero también social de "Dolça Revolució" , una asociación que pretende recuperar el conocimiento popular de las plantas medicinales y de las terapias naturales. Con ello se enfrentan al lobby fitofarmacéutico –protegido por las instituciones y la legislación sobre plantas y medicinas- que quiere mantener en sus manos el control sobre la salud, con las patentes sobre la vida de plantas que no les pertenecen, pero también ocultando las propiedades curativas de las mismas en los paquetes para que no podamos aprender a usarlas por nuestra cuenta. "Dolça Revolució" apuesta por la autogestión de la salud a través del cultivo, uso y consumo de plantas medicinales.

"Dolça Revolució" tiene sede en Balaguer (Lleida), pero está construyendo una red de cultivador@s para tener plantas accesibles a las personas que las necesiten. Comenzaron con la Stevia para sanar la diabetes y las Kalanchoes para el cáncer. Actualmente cuentan con más de 50 plantas distintas que ayudan a tratar infinidad de enfermedades.

La Garbancita Ecológica se ha hecho socia del proyecto "Dolça Revolució" y será un punto de distribución de este proyecto en Madrid. A su vez, nuestr@s consumidor@s y quienes deseen ser personas activas en defensa de la salud, dispondrán de una mayor gama de plantas medicinales que sumamos a nuestro catálogo actual.

Cambios en nuestra tienda "online"

El catálogo de Dolça Revolució es muy extenso. De momento hemos incluido 25 productos en nuestra oferta: productos elaborados con stevia, stevia seca sola o con menta, mezclas de hierbas medicinales o "remedios" y plantas vivas en cepellones para cultivar en casa.

La aparición de la estevia como endulzante natural nos obliga a replantearnos la categorización de los alimentos "dulces" que tenemos en la tienda online.

Hemos eliminado la sección ***Miel, Azúcar de Caña y Mermeladas***. Se sostenía por el criterio de unificar los alimentos con azúcares que aportan hidratos de carbono.

Endulzantes contendrá mieles, azúcares y preparados con stevia. El criterio aglutinador de esta nueva sección es el uso culinario como edulcorante, sin desmerecer las propiedades medicinales de las mieles y la stevia.

Las *Mermeladas*, cuyo aporte fundamental es fruta transformada y no "endulzar", constituyen una nueva subsección dentro de ***Conservas de la huerta y el mar***.

Plantas aromáticas y condimentos contendrá una nueva subsección: *Mezcla de hierbas y remedios*, donde podremos encontrar tanto los remedios naturales a base de hierbas medicinales para el asma, la diabetes, el cáncer, las alergias, la obesidad, etc. como las mezclas de hierbas para hacer tisanas.

De la huerta **es la categoría adecuada donde incluir las** *plantas medicinales vivas*. **Proceden de ella y van a crecer en nuestro huerto urbano o doméstico. "Dolça Revolució" nos las envía en cepellones.**

La estevia seca se ha incorporado en la subsección de *Hierbas secas*.

Nerea Hernández.

Instrucciones para germinar la alfalfa

Los germinados y brotes son "alimentos de salud" esenciales. Con su excepcional vitalidad, su riqueza en vitaminas, minerales, oligoelementos, ácidos aminados, enzimas y demás sustancias biológicas activas, corrigen las carencias provocadas por la alimentación moderna, deteriorada por los procedimientos industriales.[1]

Brotes de alfalfa en su sexto día de germinación y listos para su consumo.

Se utiliza un bote de vidrio con boca ancha (los de miel de 1 kg son adecuados). Se cubre el fondo del bote con una capa de semillas de unos 2 mm. Se tapa la boca del bote con una gasa, que fijaremos con una goma elástica. El bote se llena de agua y se deja en un lugar OSCURO durante una noche. A la mañana siguiente se tira el agua: para ello volcamos el bote en el fregadero SIN QUITAR LA GASA, con lo que sale el agua y no las semillas. Escurrimos bien el agua a través de la gasa y volvemos a dejar el bote en su lugar oscuro.

Una o dos veces al día se enjuagan bien las semillas o los brotes que vayan germinando: de nuevo sin retirar la gasa, se echa agua a través de ella hacia el interior del bote, se agita el bote suavemente con la mano y se tira el agua al fregadero. Se escurre muy bien (es importante no dejar agua líquida dentro, si no las semillas y los brotes se pudren), y se vuelve a guardar el bote en su lugar oscuro.

Cada día observaremos cómo crecen los germinados. Cuando ya ocupen todo el espacio del bote (aproximadamente a los 5 días de haber comenzado el proceso), puedes empezar a disfrutar de su riquísimo sabor. ¡También puedes probar con otras semillas!

¿Te atreves con las leguminosas? Cuéntanos tu experiencia

1- Extraido del libro del Dr. Soleil "Brotes y germinados caseros". Editorial Obelisco. Lo encontrarás en nuestra sección de Librería.

Ana Grandal

Rollitos de primavera

Ingredientes

- 1 sobre de obleas (pasta fina para rollitos)
- ½ col
- 4 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 2 puerros
- 1 cebolla mediana
- 3 cucharadas de brotes o germinados
- 50 gr. de judías
- Sal y pimienta
- Pimentón dulce
- Salsa clara de bechamel (o agriculce)

Preparación

1. Pelar, lavar y picar fino la cebolla, el puerro, la zanahoria, el pimiento y las judías verdes.
2. Rehogar todo en una sartén con 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.
3. Picar el repollo, lavarlo, escurrirlo bien y añadirlo a la sartén. Cuando esté casi hecho, añadir las tres cucharadas de brotes o germinados y el pimentón dulce y salpimentar.
4. Hacer una bechamel clara y mezclar con las verduras.
5. Sacar, escurrir y dejar enfriar. Partir las obleas por la mitad y rellenar con la mezcla. Hacer un rollito y sellar muy bien las esquinas para que al freír no se salga el relleno.
6. Freír en abundante aceite muy caliente. Sacar, escurrir y servir.

Cristóbal Hevilla Ordóñez. "Diario de un campesino de familia", pág. 93. Ediciones del Genal y Asociación de Estudios Campesinos y Ciencias de la Tierra, 2011.

Pastel de puerros y patatas

Ingredientes

- ½ kg. de puerros
- 3 patatas medianas
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Una pizca de orégano
- Una pizca de pimienta negra
- Queso rallado

Preparación

1. En una sartén, rehogar a fuego lento los puerros bien limpios y cortados en rodajas con los ajos picados. Salar ligeramente.
2. Pelar y cortar las patatas en rodajas muy finas.
3. En un recipiente para horno engrasado con aceite de oliva, se van colocando capas, una de patatas y otra del puerro rehogado.
4. Echamos por encima los huevos que hemos batido con el orégano y la pimienta.
5. Tapamos con papel de aluminio y metemos en el horno durante 60 minutos y una temperatura de unos 170º. Pasado el tiempo, destapar y comprobar que la patata está bien hecha, si no, poner otros diez minutos. Cuando esté, quitar el papel de aluminio, cubrir con queso rallado y gratinar hasta que esté doradito.

L.M.C.

Puerros al horno

Ingredientes

- 6 puerros
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo o verde (o 1/2 bote de pimiento en conserva)
- Un poco de queso graso rallado
- Aceite y sal

Bechamel para cubrir:

- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- 2 cucharadas colmadas de harina
- 1 vaso del agua de la cocción de los puerros
- 1 vaso de leche (si echamos el agua de los puerros no hará falta sal)

Preparación

1. Se cuecen los puerros -cortados por la mitad- con agua, sal y un poco de aceite (es mejor usar poco agua, porque lo guardaremos para hacer la bechamel en la que la mitad del líquido será agua de la cocción de los puerros y la mitad leche).
2. Se sofríe la cebolla (en aros) y el pimiento hasta que queda bastante dorado.
3. Para la bechamel calentamos el aceite o mantequilla, sofreímos un poco la harina sin que se tueste demasiado y añadimos poco a poco el caldo y la leche.
4. Si queda con grumos al principio, pasa la batidora y luego no dejes de remover durante unos 15 minutos.
5. Si no queda suficientemente espesa, añade un poco de harina de maíz diluida en agua o leche fría.
6. Se unta con aceite una bandeja de horno.
7. Se ponen uno al lado del otro todos los puerros (si hemos decidido usar jamón enrollaremos cada trozo de puerro en media loncha).
8. Por encima repartimos la cebolla y el pimiento y cubrimos con la bechamel.
9. Añadimos el queso por encima y gratinamos.

R. N.

Galletas de avena y canela

Ingredientes

- 200 grs. harina de trigo integral
- 90 ml. de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada sopera de semillas trituradas (lino, anís verde, hinojo)
- 3 cucharadas soperas de copos de avena menudos.
- 3 o 4 nueces troceadas
- 1 cucharada de postre de canela molida
- ½ cucharada de postre de bicarbonato
- 2 cucharadas soperas de miel o 3 de sirope de ágave

Preparación

1. Poner en un cuenco la harina integral, mezclada con el bicarbonato, añadir el aceite y el resto de los ingredientes. Las semillas las habremos triturado previamente con el molinillo de café aunque se pueden echar también unas pocas enteras porque agrada encontrarlas.
2. Mezclar con una cuchara y cuando tenga cierta consistencia, amasar con las manos. La mezcla tiene que estar manejable, si está demasiado suelta, añadir una o dos cucharadas de harina y si está muy espesa y rugosa se puede añadir un poco más de aceite o algo de leche o yogur. El caso es que se pueda manejar.
3. Poner el horno a calentar a 180º (debe estar encendido, al menos, 15 minutos antes de usarlo).
4. Ir colocando porciones de pasta en un plato, aplastar con las manos e ir sacando moldes con alguna forma. Si no se tienen moldes, simplemente se hacen bolitas pequeñas y se aplastan.
5. Se van colocando en la bandeja del horno previamente cubierta con papel especial para hornear.

El tiempo puede ser de unos 10 a 12 minutos conectado arriba y abajo. Conviene estar pendiente porque se hacen enseguida y se pueden quemar.

Apunte dietético

Las galletas, al igual que los bizcochos, son un alimento calórico, si bien si la harina es integral y se utiliza sirope de ágave, tendrá menos calorías y un índice glucémico mucho más bajo.

Las semillas de lino apenas aportan sabor pero son ricas en omega 3, con propiedades anticancerígenas y cardiosaludables. Las de anís e hinojo, darán un agradable sabor entre anisado y regaliz a las galletas y también protegen el estómago evitando gases y tienen la facultad de descongestionar los bronquios.

La proporción de semillas deberá ser de 50% lino, 25% anís y 25% hinojo.

La canela estabiliza el nivel de azúcar en la sangre y, al igual que las semillas, posee gran cantidad de antioxidantes.

La diferencia entre las galletas convencionales y estas caseras es la que hay entre un alimento peligroso que aumenta el colesterol, engorda y puede conducir a la diabetes, y un alimento nutritivo, equilibrado y lleno de componentes que mejoran el equilibrio del organismo.

L.M.C.

Menopausia

Minimizar sus efectos mejorando el estilo de vida. (2ª parte: menopausia y ejercicio, TSH y cambios emocionales)

La menopausia implica cambios físicos y emocionales. Al disminuir los niveles de estrógenos, se van a ver afectados los músculos con pérdida de firmeza en beneficio de la grasa y los huesos sufren una importante disminución en su densidad origen de la osteoporosis. Aparecen otros síntomas como insomnio, sofocos, sequedad de la mucosidad vaginal, aumento del riesgo de enfermedades cardiacas y cierta fragilidad emocional.

Ejercicio físico

El descenso de los niveles de estrógenos afecta negativamente a los músculos y huesos. El ejercicio es el mejor método para evitarlo. Un estudio de la Universidad de Salzburgo ha comparado varias rutinas de entrenamiento en mujeres menopáusicas y ha llegado a la conclusión de que la mejor es la que se realiza de manera suave. Tanto los ejercicios suaves como otros más intensos consiguen aumento de la masa muscular pero la rutina suave tiene mayor y mejor efecto a la larga en este grupo de población femenina porque reduce el riesgo de lesiones.

Beneficios de la actividad física

- Mantiene el peso estable.- Antes y durante la menopausia se gana peso y se produce un cambio en la distribución, concentrándose especialmente en el abdomen. No hay que olvidar que la obesidad es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares y para la diabetes melitus.

- Combate la osteoporosis.- A partir de la menopausia, las mujeres pierden densidad en los huesos. Ejercicios suaves de resistencia como remo, usar mancuernas y bandas elásticas, incrementan la masa muscular y fortalecen los huesos.

- Favorece el sistema cardiovascular.- El ejercicio mejora la circulación de la sangre y el retorno venoso; aumenta el colesterol bueno (HDL) y disminuye el malo (LDL) y reduce la hipertensión arterial.

- Aumenta la capacidad pulmonar.- De esta manera los órganos reciben más oxígeno y las funciones se optimizan.

- Mejora el estado de ánimo.- Con la actividad física, el cerebro genera endorfinas que producen sensación de bienestar.

- Ayuda a conciliar el sueño.- El ejercicio, además de cansancio, produce melatonina, hormona que ayuda a regular los ritmos del sueño. Sin embargo, no es aconsejable hacer ejercicio antes de ir a la cama, lo más tarde unas tres horas antes de acostarse.

- Mejora la coordinación y la agilidad.- Una rutina de ejercicios diaria aumenta la capacidad de coordinación, los reflejos y la agilidad.

Ejercicios más adecuados

El tipo de deporte más adecuado es el que mejor se adapte a la edad, condiciones físicas y también al gusto de cada persona porque cuánto más lúdica sea la actividad menos posibilidades hay de abandonarla. Si no se ha practicado nunca ejercicio con regularidad, se debe empezar poco a poco, con sesiones de 30 minutos al menos tres veces por semana e ir aumentando gradualmente el tiempo y la intensidad. Lo primero sería consultar con el médico antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio para comprobar que no existen contraindicaciones que pongan en peligro la salud.

Para obtener un beneficio completo hay tres tipos de ejercicios que se deben integrar en las sesiones de actividad física:

- Ejercicios aeróbicos.- Son los mejores para el sistema cardiovascular, permiten conseguir una mejor condición física y quemar grasa. Entre ellos está el caminar deprisa, correr, nadar, bailar, pasear en bicicleta, aerobic y gimnasia de mantenimiento.

- Ejercicios de flexibilidad.- Imprescindibles en esta etapa, son los que protegen de las lesiones, mejoran el equilibrio y dotan a los músculos de elasticidad. Se consiguen con cualquier tipo de estiramiento, pilates, yoga y pelota suiza.

- Ejercicios de resistencia.- Proporcionan tono y volumen muscular y fuerza y densidad ósea. El entrenamiento de re-

sigue >>>

Formación alimentaria

sistencia implica una aceleración del metabolismo y quema de calorías consiguiendo cambiar grasa por músculo. Son los que se realizan en los aparatos que se encuentran en un gimnasio (mancuernas, pesas, remo, abdominales, etc.) pero siempre con cuidado y bajo vigilancia de monitor. Es mejor aumentar repeticiones que forzar con pesos excesivos. También entraría en resistencia la bicicleta de montaña.

Consejos sobre el ejercicio

Realizar siempre 10 minutos de calentamiento antes de iniciar el ejercicio, es la forma de evitar lesiones.

Al finalizar, dedicar también de 5 a 10 minutos a hacer estiramientos de los músculos que se han trabajado.

Ser constante; aunque sólo sea caminar, dedicar cada día un mínimo de 20 minutos a la práctica de ejercicio, sólo así se pueden conseguir buenos resultados.

Ser prudente y realista. No conviene aumentar el nivel de dificultad si al hacerlo se experimentan síntomas anormales como dolor en el pecho o falta de oxígeno. Hay que ir paso a paso.

Terapia de Sustitución Hormonal (TSH)

En algunas mujeres los síntomas desagradables de la menopausia se manifiestan con mucha virulencia. En estos casos, algunos médicos suelen prescribir una terapia de sustitución hormonal compuesta por una combinación de estrógenos y progesterona en forma de comprimidos, parches transdérmicos, pastillas o pomada. A veces es durante periodos cortos de uno o dos años, pero en casos de mujeres más jóvenes con fallo ovárico o menopausia quirúrgica, se pueden prolongar durante mucho tiempo.

En el año 2002 un estudio importante realizado con enfermeras en la Universidad de Harvard, demostró que los riesgos superaban a los beneficios. A partir de entonces los médicos disminuyeron la prescripción de la TSH y las mujeres empezaron a rechazarla.

Los riesgos no son desdeñables, desde daños hepáticos, pasando por riesgo cardiovascular, trombosis y, sobre todo, aumento en la incidencia de cáncer de mama y endometrio. Por lo tanto, este tipo de terapia debe evitarse y tratar de encarar los síntomas mejorando su estilo de vida y acudir a la medicina natural, la homeopática o a otras terapias alternativas.

En el caso de problemas agudos como una osteoporosis galopante, la mujer tiene que asesorarse bien y, junto con su médico, valorar cuidadosamente el balance riesgo/beneficio y en caso de decantarse por la TSH que sea durante el menor tiempo posible (no superar los cinco años) y en dosis bajas.

Alteraciones emocionales en la menopausia

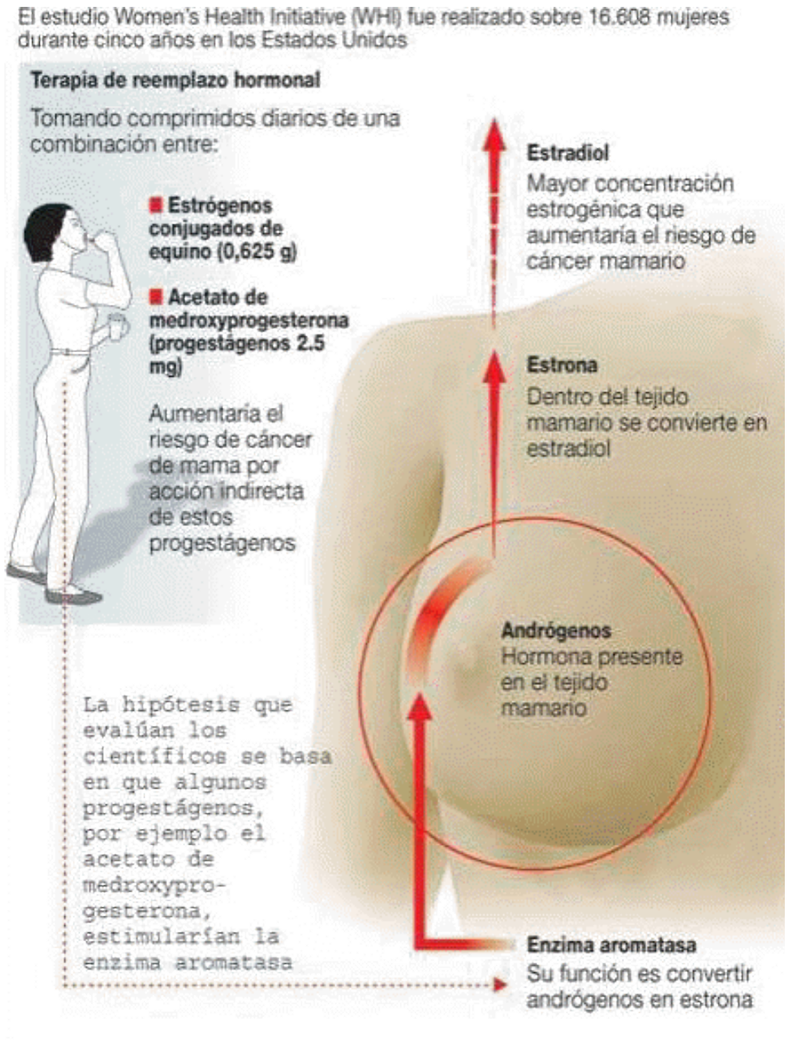
Los cambios hormonales también suelen provocar cambios de humor y, en algunas ocasiones, llevar a la depresión, sobre todo si se ha tenido algún episodio anterior.

Lo primero que una mujer en estas circunstancias tiene que considerar es que la menopausia no es una enfermedad, ni tampoco la antesala de la vejez. Es otro periodo de la vida con inconvenientes y con indudables ventajas, por ejemplo no tener la regla y perder el temor a quedar embarazada, lo que permite disfrutar con más libertad de las relaciones sexuales.

Para prevenir la depresión hay que adoptar los hábitos que hemos descrito en cuanto a la alimentación (con especial atención a la vitamina B) y el ejercicio y también evitar el estrés. Lo malo de la menopausia es que sucede en una edad en la que coincide con otros cambios vitales. Suele ser la etapa en la que los hijos se van de casa, los padres son mayores y además es una época de numerosas rupturas de pareja. Según datos del INE, Instituto Nacional de Estadística, de 2010, la edad media de las separaciones de pareja en España se sitúa en 44,3 años entre las mujeres. Sin olvidar la doble jornada laboral, fuera y dentro de casa, que pone muy difícil llevar a la práctica los buenos propósitos de una vida más saludable y armónica.

Precisamente por todo eso, es el momento en que la mujer vea que ha llegado el momento de replantearse su vida. Todos los cuidados que ha dispensado a hijos, padres, pareja, tienen que empezar a focalizarse también en ella misma; priorizar sus necesidades, emprender tareas nuevas y participar en proyectos motivantes.

Por supuesto es muy importante que se informe sobre lo que la está pasando, compartirlo y si no se ve capaz de superarlo sola, solicitar la ayuda de un especialista.



L.M.C.

www.cun.es (Clínica Universitaria de Navarra) – *www.consumer.es* – *www.webconsultas.com* – *www.companiamedica.com*

sigue

Formación alimentaria

Prevención y curación de enfermedades por los alimentos

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- Tomar al menos 5 raciones diarias de frutas y verduras.
- Sustituir cereales refinados por integrales.
- Mejor lácteos fermentados (yogures) que leche, preferiblemente bajos en grasas.
- Tomar legumbres 2-3 veces por semana, preferiblemente combinadas con cereales, verduras con vitamina C y con carminativos añadidos (cominos, algas).
- Reducir la ingesta de carnes, especialmente rojas.
- Incluir pescado azul en la dieta.
- Limitar el consumo de huevos.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra para guisar y para crudo.
- Evitar refrescos y bebidas carbonatadas. Beber agua natural.
- Las personas adultas, tomar un vasito de vino tinto en las comidas.
- Evitar el exceso de sal. Condimentar con hierbas o especias para dar sabor.
- Evitar fritos, azúcares y harinas refinados, bollería y pastelería industrial, chucherías (grasas trans) y alcohol (calorías vacías).

RECOMENDACIONES GENERALES PARA MEJORAR/MANTENER LA SALUD

- Alimentarse de forma saludable.
- Mantener un peso adecuado.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos al día.
- Controlar la ansiedad y el estrés.
- Tener hábitos adecuados de higiene, sueño y descanso.
- Evitar el consumo de tabaco.

sigue >>>

SOBREPESO, OBESIDAD Y DIABETES

- bayas, cítricos, granada, melón, piña y sandía.
- nueces y almendras
- yogur desnatado
- aguacate
- espinacas, coles, berzas, acelgas
- batata
- tomate
- arroz, avena, centeno y pasta integrales
- quinoa y mijo
- legumbres: garbanzos, lentejas, judías...
- pescados ricos en ácidos grasos omega 3
- ajo y cebolla

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- **Clasificación de los alimentos:**

Muy dulcificantes	Dulcificantes	Beneficiosos	Con cautela (vitamina K coagulante)
comino, orégano, pimienta, cayena, canela, regaliz, salvia	achicoria, ajo, apio, cardamomo, cebolla, hinojo, limón, menta, perejil, pimentón, pimienta	aceituna verde, albahaca, clavo, estragón, jengibre, nuez moscada, vinagre, achicoria, endibia, habas, pimiento, rábano, tomate, zanahoria, arándano, grosella, mora, zarzamora, albaricoque, cereza, ciruela, dátil, kiwi, melón, naranja, piña, plátano, sandía, almendra, avellana, cacahuete, nuez	alfalfa, acelga, brécol, col, espárrago, espinaca

La asociación ¡A tiempo! visita La Garbancita Ecológica

A través de nuestro compañero Carlos Ancona fuimos invitados a conocer LA GARBANCITA ECOLÓGICA el día 17 de Mayo.

Después de las presentaciones, dos compañer@s de La Garbancita nos hicieron una pequeña exposición sobre alimentación ecológica, saludable y consumo responsable autogestionado.

El coloquio fue muy instructivo y ameno, produciendo en los participantes variadas dudas, que fueron enseguida aclaradas.

Después de esta entretenida charla, pasamos a degustar los alimentos que muy amablemente habían dispuesto nuestros anfitriones.

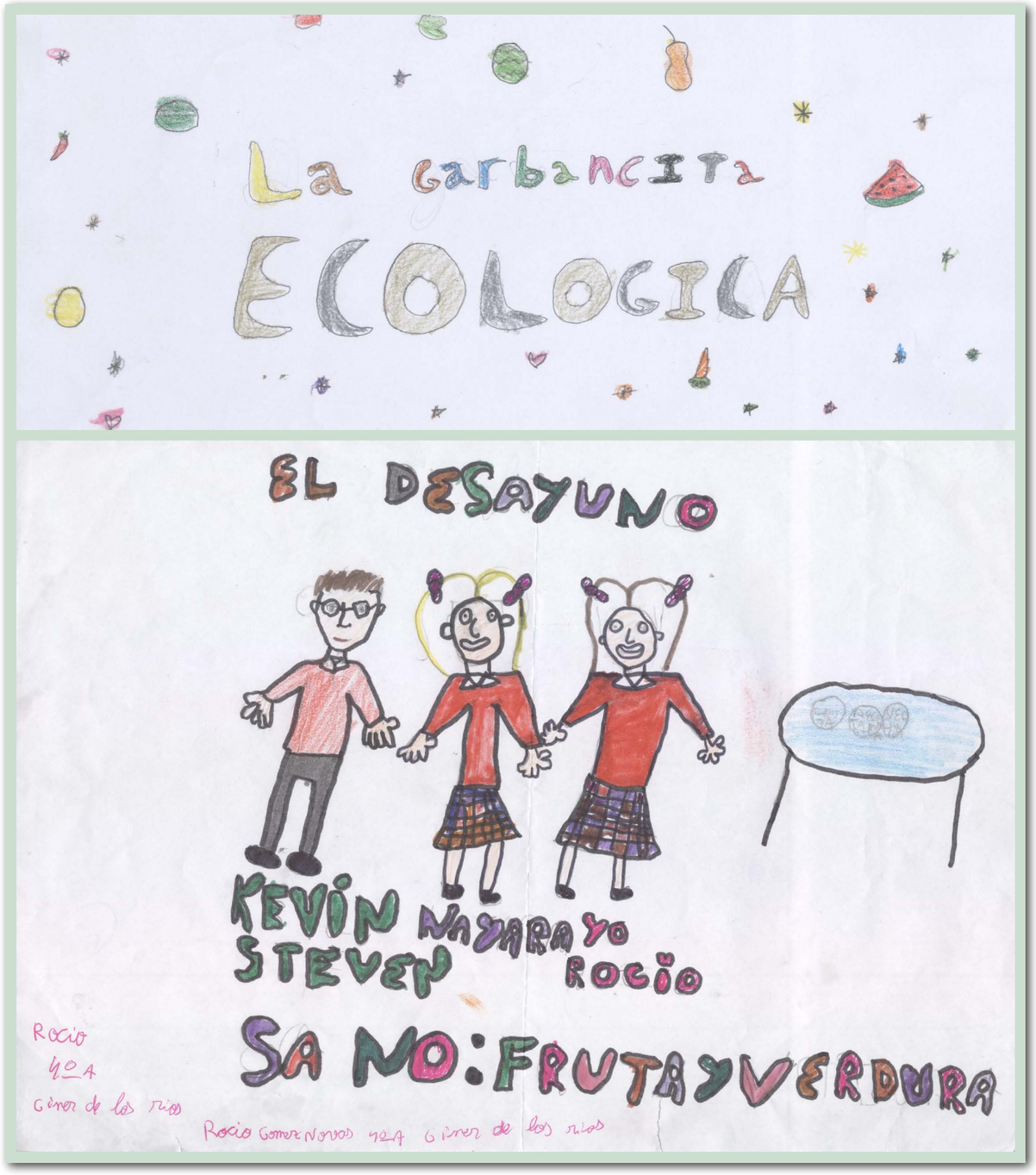
Degustamos diferentes alimentos, zanahoria, remolacha, mermelada, frutos secos, magdalenas, etc., todos ellos procedentes de la agricultura ecológica, muy ricos y con sabores que nos recordaban a épocas pasadas.

Gracias a La Garbancita Ecológica por acogernos e instruirnos.

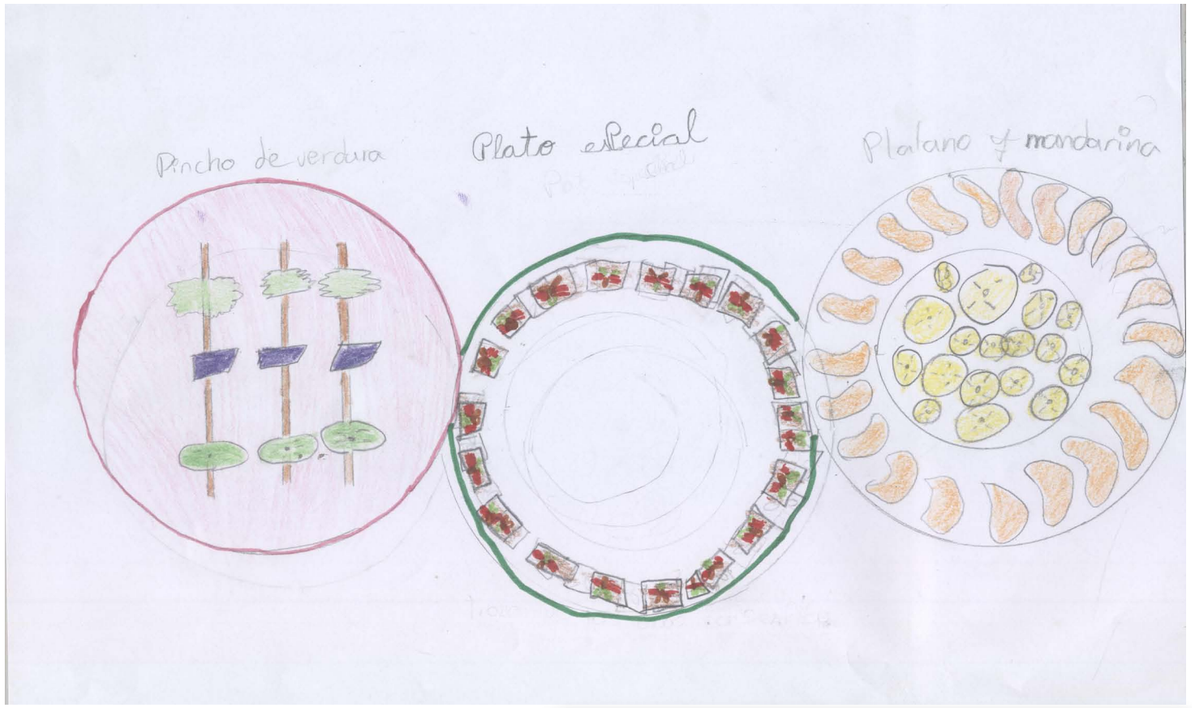
http://asociacionatiempo.blogspot.com.es/

Visita a La Garbancita. Frases e imágenes del colegio Giner de los Rios

Frases e imágenes sobre la “Visita a la Garbancita. Excursión a la autogestión”.



sigue >>>

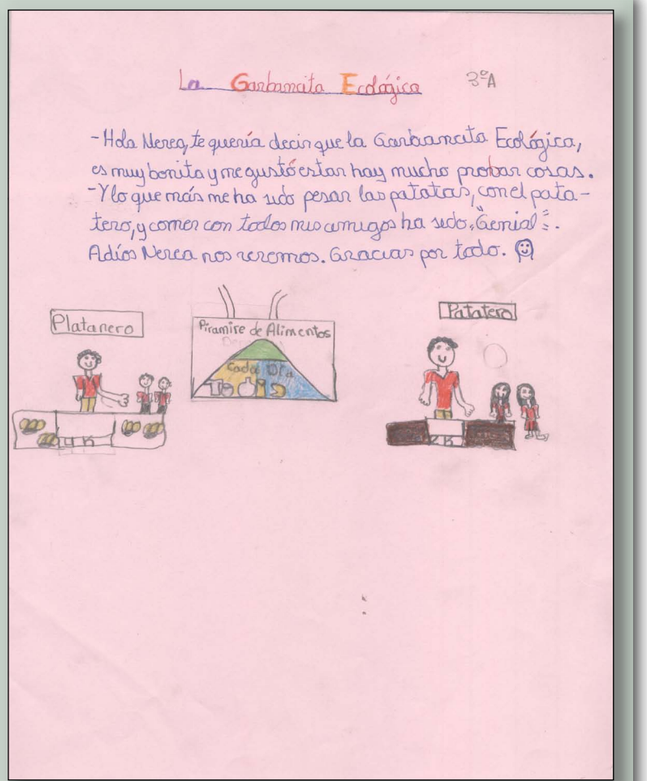


Todos los miércoles recibimos la visita de un grupo de pequeñ@s investigador@s de los colegios de alrededor con ganas de conocer olores y sabores nuevos de hortalizas y frutas. Con valentía prueban trocitos de calabaza, judía, remolacha, acelga, espárrago, etc. Es toda una aventura para ell@s... y para las personas adultas.

¿Quién decía que l@s niñ@s no disfrutan comiendo verdura? ¡Que se lo pregunten a los pequeños del Giner de los Ríos que se atrevieron a disfrutar de la Barita Mágica de Verduras Crudas y de la Receta Secreta!

Y después de un buen desayuno saludable, apetece dedicar un rato a la tarea de procesado: practicando las matemáticas, el control de calidad, nuestros conocimientos sobre las tres Erres, etc. A los jóvenes investigadores siempre se les hace corta esta parte de la Visita. ¡¡Cómo costó convencerles que había que regresar al colegio!! Haciéndose los remolones, se despidieron de las personas-verdura y personas-fruta que les habían acompañado en el procesado.

Adiós, volveremos pronto...


La Garbanzita Ecológica 3ºA

-Hola Nerea, te quería decir que la Garbanzita Ecológica, es muy bonita y me gustó estar hay mucho probar cosas.
-Y lo que más me ha sido pesar las patatas, con el patatero, y comer con todos mis amigos ha sido, Genial :-.
Adiós Nerea nos veremos. Gracias por todo. ☺

Secretos curativos naturales

Hipócrates fue el primer médico del mundo occidental que afirmó que los alimentos son la mejor medicina para el ser humano.

Es evidente que, si los alimentos pueden nutrir y formar cuerpos sanos y fuertes, también han de poder curarlos cuando están enfermos.

La investigación en torno a los alimentos naturales es la menos tendenciosa y la más auténtica de todas, ya que ningún laboratorio farmacéutico o industria agroalimentaria puede sacar provecho de sus hallazgos y comercializar algo que ya está al alcance de todos.

Se puede decir que si no se comen suficientes alimentos elaborados por la Madre Naturaleza, lo más probable es que se enferme tarde o temprano. Quien come productos naturales, no enferma. Pero si ya se está enfermo, tal vez descubra que los alimentos siguen siendo la mejor medicina que se puede comprar.

Si se decide utilizar los alimentos como medicina, conviene remitirse a las tablas correspondientes a cada tipo físico para comprobar si esos alimentos son realmente beneficiosos. Aunque los alimentos mencionados pueden tener muchas propiedades curativas, si el cuerpo no está diseñado para aprovecharlas, es posible que no reporten ningún bien, independientemente de los nutrientes que contengan.

Propiedades anticancerígenas del brócoli

Una pequeña cantidad de brotes de brócoli fresco contiene tantas sustancias protectoras del cáncer como cualquier cantidad mayor de esa misma hortaliza madura que se vende en las tiendas, según los investigadores de la Universidad Johns Hopkins. Para reducir un 50% el riesgo de padecer cáncer de colon, tendríamos que comer alrededor de un kilo de brócoli a la semana. Si bien eso se puede hacer, tan sólo 5 gr de brotes de brócoli contienen concentraciones del compuesto glucorafanina equivalentes a las que se encuentran en 150 gr de brócoli maduro. El compuesto activo es un precursor del sulforafano, del que se ha demostrado en estudios con animales que favorece la secreción de enzimas de las células protectoras de los daños moleculares causados por productos químicos cancerígenos.

Al igual que otras plantas crucíferas, el brócoli acelera la eliminación del estrógeno del cuerpo, lo que contribuye a eliminar el cáncer de mama. También tiene efectos antivíricos y antiulcerosos. Asimismo, el brócoli es una gran fuente de cromo, que ayuda a regular la insulina y el azúcar en sangre.

El repollo: la curación del cáncer de los romanos.

En la antigua Roma se veneraba el repollo como remedio contra el cáncer. Hoy en día sabemos que sus efectos se deben a los numerosos componentes anticancerígenos y antioxidantes que contiene. El repollo acelera el metabolismo del estrógeno y se cree que ayuda a bloquear el cáncer de mama y a evitar el crecimiento de pólipos, preludio del cáncer de colon. **De acuerdo con diversas investigaciones, comer repollo más de una vez a la semana reduce un 66% las posibilidades de sufrir cáncer de colon entre los hombres.**

Tan sólo dos cucharadas diarias de col cocida protegen del cáncer de estómago. El repollo también contiene poderosos compuestos antiulcerosos: el zumo ayuda a curar las úlceras e incluso tiene propiedades antibacterianas y antivíricas. La col lombarda tiene el doble de fibra que la col blanca. Es conocida por su efecto equilibrante en el colesterol en sangre. La coliflor y las coles de Bruselas tienen unos efectos similares.

Podemos germinar semillas de brócoli siguiendo el sistema explicado en el artículo de la página 7.

sigue >>>

La col china, que está repleta de minerales, reduce la hipertensión arterial en un 30% o más. Por tanto, no hace falta tomar los costosos fármacos de venta con receta que destruyen el hígado, los riñones y el sistema digestivo.

El apio: mejor que la viagra

Desde hace tiempo se sabe que el apio es uno de los mejores alimentos para mantener la tensión arterial en niveles normales. **Dilata los vasos sanguíneos del mismo modo que los fármacos más potentes, pero sin sus efectos secundarios adversos.** ¿Quién iba a pensar, sin embargo, que este alimento común iba a resultar mucho más eficaz que la viagra o cualquier otro fármaco jamás sintetizado destinado a reforzar la potencia sexual? De acuerdo con un estudio exhaustivo sobre alimentos supuestamente afrodisíacos, el apio es la planta más "excitante" del planeta. Esta planta de insólito nombre contiene la cantidad ideal de vitamina E, magnesio, niacina, potasio y zinc, todas ellas sustancias necesarias para disfrutar de unas relaciones sexuales óptimas.

El apio contiene arginina, un aminoácido natural que dilata los vasos sanguíneos tanto como la Viagra. Sin embargo, a diferencia de este fármaco, la arginina también **favorece la irrigación sanguínea del clítoris y hace que los órganos genitales femeninos sean más receptivos.**

Asimismo, el aroma del apio contiene dos esteroides llamados androsterona y androstenol. Según investigaciones, el olor sutil de estos dos productos químicos viaja a través de la nariz y atrae al sexo contrario.

El apio también tiene otros efectos beneficiosos. **Contiene un compuesto acetilénico que se ha demostrado que detiene el desarrollo de las células cancerosas.** El apio es una fuente excelente de sodio orgánico, el cual le confiere un sabor ligeramente salado. Junto con el potasio, el sodio ayuda a mantener el equilibrio electrolítico del organismo. El sodio también es necesario para producir ácido clorhídrico en el estómago y está relacionado con numerosas secreciones glandulares. Asimismo, el apio es una excelente fuente de vitamina C y refuerza el sistema inmunológico.

El apio es un diurético natural y, por tanto, útil en caso de trastornos circulatorios como la hipertensión arterial y la congestión linfática. Los médicos chinos llevan mucho tiempo utilizando el apio para reducir la tensión arterial de manera segura. Ahora los científicos han descubierto exactamente por qué funciona tan bien. El apio contiene un aceite único que relaja los músculos reguladores de la tensión arterial, mejora el flujo y reduce la presión. Basta tomar unos pocos tallos cada dos días (o tal vez un poco de zumo de apio mezclado con zumo de zanahoria) para conseguirlo.

El aguacate, una deliciosa superfruta

El aguacate es una fruta muy densa, con muchos nutrientes. Es especialmente rica en vitamina A. Contiene también grandes cantidades de vitaminas del grupo B, especialmente niacina y ácido fólico, además de calcio, hierro, nueve aminoácidos esenciales y muchísimo potasio.

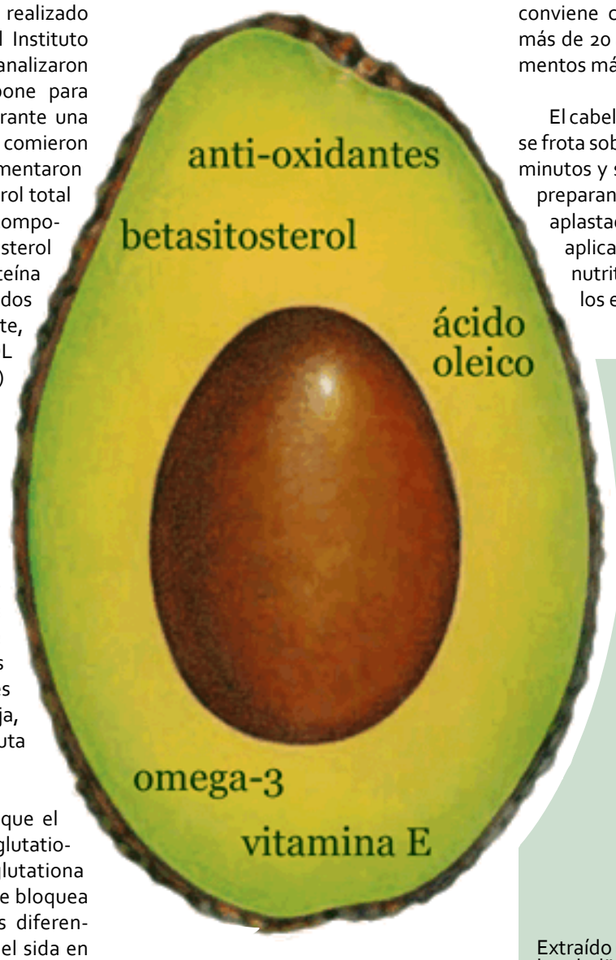
Está demostrado que el aguacate es bueno para la circulación, que reduce el colesterol y que dilata los vasos sanguíneos. Es cierto que los aguacates tienen mucha grasa, por lo que se han ganado el sobrenombre de "pera de mantequilla", pero es una grasa primaria, el ácido oleico monoinsaturado (que también aparece concentrado en el aceite de oliva), un antioxidante que bloquea el colesterol de baja densidad (LDL). En un estudio realizado en 1996 por investigadores del Instituto Mexicano del seguro Social se analizaron los efectos benéficos que supone para la salud su consumo diario. Durante una semana, las 45 personas que comieron aguacates todos los días experimentaron una reducción media del colesterol total en sangre del 17%. Además, la composición proporcional de su colesterol cambió a mejor: el LDL (lipoproteína de baja densidad) y los triglicéridos disminuyeron significativamente, mientras que los niveles de HDL (lipoproteína de alta densidad) aumentaron.

Los aguacates también son ricos en betasitosterol, del que se ha demostrado en 16 estudios realizados con humanos que reduce el colesterol. El betasitosterol es un fármaco muy recetado contra el colesterol, pues inhibe su absorción, pero tiene graves efectos secundarios. Los aguacates contienen cuatro veces más betasitosterol que la naranja, desde siempre considerada la fruta más rica en betasitosterol.

También se ha descubierto que el aguacate tiene tres veces más glutationa que cualquier otra fruta. La glutationa es un poderoso antioxidante que bloquea treinta sustancias carcinógenas diferentes y la proliferación del virus del sida en experimentos de laboratorio. Los estudios realizados revelan una gran relación entre la ingesta de mayores cantidades de glutationa (contenida en los alimentos) y un menor riesgo de sufrir cáncer de boca y faringe.

El autor de este libro ha comido aguacate en ensalada diaria del mediodía (no conviene comerlo por la noche) durante más de 20 años y le parece uno de los alimentos más nutritivos que existen.

El cabello puede adquirir mucho brillo si se frota sobre él un aguacate durante cinco minutos y se aclara después. En Sudáfrica preparan una mascarilla de aguacates aplastados, miel y zumo de limón para aplicar en la cara como tratamiento nutritivo destinado a contrarrestar los efectos deshidratantes del sol.



Extraído de "Los Secretos eternos de la salud". Andreas Moritz. Ediciones Obelisco, 2010.

Tensión arterial	
Máxima sistólica	**Mínima Diastólica**
OPTIMA < 120	< 80
NORMAL 120 - 129	80 - 84
NORMAL ELEVADA 130 - 139	85 - 89
Hipertensión	
GRADO 1 140 - 159	90-99
GRADO 2 160 - 179	100 - 109
GRADO 3 >180	> 110

Complicaciones que se pueden presentar si la TENSIÓN ARTERIAL no está bien controlada

Cerebrales

Renales

Cardiacas

sigue >>>

Formación alimentaria

La unión hace la huerta

La puesta en marcha de huertos comunitarios dentro del área urbana es una realidad que cada vez cobra más fuerza en nuestra ciudad, Madrid.

Los huertos urbanos se presentan como una herramienta útil para el desarrollo de iniciativas relacionadas con el desarrollo sostenible.

La recuperación de una zona degradada y la mejora del entorno, el contacto con la naturaleza, la alimentación y el consumo responsable, la calidad de vida en las ciudades, el uso del agua, las relaciones sociales y la gestión colectiva, son valores presentes en los huertos urbanos para sensibilizar a la población sobre problemas alimentarios y ambientales.

Conscientes de lo anterior, el AMPA del colegio de Educación Infantil y Primaria Juan Gris decidió, el pasado mes de julio, impulsar la creación de un huerto urbano escolar ecológico comunitario en el distrito de Villa de Vallecas, en la parcela anexa al colegio, un espacio semiabandonado de dotación educativa (espacio para el instituto de Educación Secundaria y Bachillerato prometido desde mucho antes de la creación del Ensanche de Vallecas).

Para elaborar el proyecto, el AMPA contó con el apoyo del Consejo Escolar del colegio, así como de la Asociación Vecinal PAU del Ensanche de Vallecas. Escuela, familias y vecinas y vecinos en cooperación, ponen en marcha un proyecto que amplía el huerto escolar que existe en el colegio como huerto urbano abierto a la participación de vecinos y vecinas.

La experiencia previa

El CEIP Juan Gris desarrolla desde hace años un huerto escolar con el alumnado de educación infantil, contemplado dentro del proyecto educativo del centro. Desde hace tres años, el colegio participa en el proyecto "Educar hoy por un Madrid más sostenible" (antes "Agenda 21 Escolar").

La Asociación Vecinal PAU del Ensanche de Vallecas lleva años dinamizando y sensibilizando a los vecinos y vecinas en la defensa del medio ambiente y el consumo ecológico, y contempla el huerto como un recurso de ocio abierto a la participación del vecindario.

Desde el AMPA Juan Gris se considera que la creación de un huerto que amplíe el que ya existe dentro del recinto escolar posee un alto potencial educativo, ya que podría extenderse a la participación de las familias y repercutir en el alumnado de todo el colegio.

Objetivos

Los principales objetivos que se persiguen al crear el huerto son:

- Generar un espacio de encuentro para la comunidad escolar y l@s vecin@s, "hacer barrio".
- Contribuir a la sensibilización medioambiental de la comunidad escolar y de los vecinos y vecinas respecto a la problemática medioambiental local y global.
- Promover un uso óptimo de una zona del barrio degradada.
- Potenciar, tanto en la escuela como en el barrio, la comprensión de los conceptos de ecología básica, integración con el medio ambiente y respeto medioambiental.
- Fomentar valores y actitudes como la convivencia, la autonomía, la solidaridad y el trabajo cooperativo.
- Acercar al alumnado y a los vecinos y vecinas a la cultura rural y agrícola.

sigue

El Huerto de la Villa

El huerto al que hacemos referencia en este artículo se bautizó El Huerto de la Villa, y desde su nacimiento, a finales del 2012, forma parte de la Red de Huertos Urbanos de Madrid.

Desde un principio, comunidad educativa y vecin@s impulsaron el huerto tal y como ambos colectivos, confundidos en uno solo, decidieron. La asamblea, la toma de decisiones consensuadas y el impulso de un proyecto nuevo para la mayoría de nosotr@s constituyen herramientas básicas para el buen funcionamiento de un grupo que cuenta con más de 100 personas (sin contar a las decenas de niños y niñas que cada semana trabajan en el huerto en horario escolar como parte de su proyecto educativo).

En El Huerto de la Villa, l@s que más saben, enseñan, sugieren y estimulan a l@s que menos saben. Los niños y las niñas aprenden con naturalidad lo que a las personas adultas nos cuesta días o semanas. Tod@s hemos incorporado a nuestro vocabulario cotidiano palabras que hace unos meses eran desconocidas o inutilizadas: compost, bancal, ecológic@, cotiledón, permacultura, etc.

El Huerto de la Villa no sólo es un espacio respetuoso con su entorno, sino también con las personas. Se ha considerado que personas que posean algún tipo de discapacidad también puedan acercarse a él, tanto para disfrutarlo –facilitando que existan pasos seguros para personas con poca movilidad- como para trabajarlo –están en marcha la creación de dos mesas de cultivo. También posee una zona de

descanso y contemplación y una zona específica para l@s más pequeñ@s.

En El Huerto de la Villa todo se reutiliza. El mobiliario está creado a partir de materiales reciclados (bancos, mesas, aparcamiento de bicicletas, papeleras). También hay compostera en la que se depositan los restos vegetales del huerto que ya no sirven, así como los residuos orgánicos domiciliarios de l@s vecin@s.

Entre los bancales germinan relaciones nuevas entre l@s vecin@s. Nos unen las ganas de aprender, de crear comunidad, de transformar nuestro entorno y de acercarnos a la tierra, que proporciona sensaciones indescriptibles que nuestra vida urbanita nos tenía negadas.

Para ampliar los usos y saberes del huerto estamos preparando talleres para dos clases sobre Agroecología y Consumo Responsable que dinamizarán La Garbancita Ecológica y uno de sus agricultores el próximo curso.

Diana Huerta
http://elhuertodelavilla.wordpress.com

Patentes: se levanta la veda

El Convenio sobre la Patente Europea (EPC; marco legal para la concesión de patentes europeas) establece, en el artículo 53(b), que no se podrán conceder patentes sobre variedades vegetales o animales ni sobre procesos esencialmente biológicos (convencionales) para la producción de plantas o animales. Los procesos de selección convencionales se refieren al cruzamiento de variedades naturales o híbridas y a la selección de los organismos que presentan las características deseadas. El ser humano lleva realizando estas prácticas desde la aparición de la agricultura y la ganadería para mejorar el rendimiento y conseguir una mejor adaptación al medio.

Un requisito imprescindible para conceder una patente es que sea verdaderamente una invención (y no un descubrimiento), es decir, un producto o un proceso que previamente no existía. Los procesos de selección convencionales, aunque utilicen herramientas tecnológicas (tales como la genotipificación[1] o el análisis del contenido en aceite y proteínas), detectan características que ya están presentes en las semilas (como puede ser la resistencia a la sequía): en otras palabras, "descubren" rasgos preexistentes[2]. A pesar de ello, la Oficina de Patentes Europea (EPO) ha concedido, hasta la fecha, alrededor de 100 patentes sobre plantas derivadas de la selección convencional[3] que, claramente, no constituyen ninguna invención. Esto ha motivado que el propio Parlamento Europeo adoptase una resolución que recomienda a la EPO detener la concesión de patentes de este tipo[4].

Lo cierto es que la EPO, desde 2010, ya había detenido en parte la concesión de esta clase de patentes. Se encontraba a la espera de una resolución de la Alta Cámara de Recursos, órgano superior de toma de decisiones jurídicas de la EPO: se había presentado un recurso contra la concesión de una patente sobre un tomate producido mediante selección convencional.

Normalmente, hasta que la Alta Cámara de Recursos no se pronuncia sobre la supuesta legalidad de una patente, la EPO no sigue concediendo patentes que pudieran verse afectadas por esta decisión. De ahí que detuviesen la concesión de más patentes de este tipo... hasta ahora.

El director de la EPO, Benoit Battistelli, ha dado luz verde a la aprobación de las solicitudes de patente que están pendientes de concesión sobre plantas derivadas de una selección convencional. Pasando por alto no sólo la legislación sobre patentes[5], sino también la decisión de la Alta Cámara de Recursos, Battistelli se alinea con las grandes multinacionales del agronegocio, cuyo objetivo es controlar la producción mundial de alimentos.

Estas patentes, caso de concederse, abren el camino para que estas empresas puedan seleccionar sistemáticamente amplios bancos de semillas para patentar sus recursos genéticos, privando a los pequeños agricultores de su derecho al mejoramiento de sus cosechas mediante prácticas tradicionales[6] sin pagar por la "propiedad" de las semillas. Evitando la producción de nuevas variedades (excepto las suyas), se incentiva la plantación de monocultivos, con lo que se erosiona aún más la variabilidad genética natural y se amplía la dependencia de los pequeños productores.

La solución inmediata vendría de la mano, por una parte, de un endurecimiento de la legislación sobre patentes (EPC, Directiva 98/44/CE, y Reglamento de Ejecución del EPC) para que excluya clara y definitivamente la posibilidad de patentar plantas, animales (o cualquiera de sus partes, incluyendo las semillas) y procesos de selección convencional y, por otra, de la protección exhaustiva de los derechos de los agricultores y pequeños productores.

Los consumidores debemos tomar partido por la soberanía alimentaria, no sólo rechazando estas prácticas de biopiratería sino también apoyando activamente proyectos autogestionados de consumo responsable, verdadera solución para derribar la hegemonía sobre la producción de alimentos que constituye el objetivo de las multinacionales del agronegocio.

Campaña de Avaaz "Monsanto vs. la Madre Tierra": *http://www.avaaz.org/es/monsanto_vs_mother_earth_rb/*

1 En este método se busca la correlación entre secuencias de ADN específicas y los rasgos que expresan en las plantas maduras. Así, se puede correlacionar, por ejemplo, un tamaño mayor del fruto con una secuencia concreta de ADN.

2 Un organismo modificado genéticamente (OMG) sí puede patentarse. Los OMG se generan insertando material genético de una especie en el genoma (código genético) de otra especie. En consecuencia, se crea un organismo totalmente nuevo, inexistente previamente en la naturaleza. Los OMG constituyen un peligro en sí mismos por la falta de pruebas sobre su inocuidad para la salud y la contaminación genética de especies silvestres.

3 Y se ha presentado aproximadamente 1.000 solicitudes de patente de esta categoría.

4 Resolución del Parlamento Europeo del 10 de mayo de 2012, sobre la patentabilidad de procesos esencialmente biológicos. Anteriormente, el Parlamento Europeo y el Consejo habían aprobado la Directiva 98/44/CE relativa a la protección jurídica de las invenciones biotecnológicas que recoge, en el artículo 4, precisamente el artículo 53(b) de la EPC. Aunque la EPO no está obligada a adoptar directivas del Parlamento Europeo, en este caso sí decidió incorporarla como parte del Reglamento de Ejecución del EPC.

5 Sus palabras textuales fueron: "(...) el artículo 53(b) no tiene un efecto negativo sobre los permisos para obtener derechos sobre plantas". (Trad. de la autora) En el primer párrafo del presente texto se enuncia dicho artículo; la interpretación que hace de él el señor Battistelli es claramente contraria.

6 Guardar semillas para la siguiente cosecha para adaptarse mejor a las condiciones ambientales locales, e intercambiar semillas con otros agricultores para garantizar la biodiversidad.

Ana Grandal.

"Green light for patents on plants and animals", informe de No Patents on Seeds, Christoph Then y Ruth Tippe, marzo 2013: http://www.no-patents-on-seeds.org/sites/default/files/news/new_wave_of_patents_2013.pdf
"The future of seeds and food", informe de No Patents on Seeds, Christoph Then y Ruth Tippe, abril 2009: http://www.ifoam.org/growing_organic/1_arguments_for_oa/environmental_benefits/pdfs/report_future_of_seed_en.pdf
"Alimentos transgénicos. Avance tecnológico hacia la inseguridad alimentaria", Pilar Galindo (GAK CAES), octubre 2003: http://www.caesasociacion.org/agroecologia_consumo_responsable/ficheros/alimentos_transgenicos.pdf

sigue

Globalización e inseguridad alimentaria

Globalización e inseguridad alimentaria

Plaguicidas en la leche materna

¡Paremos los agrotóxicos y los transgénicos!

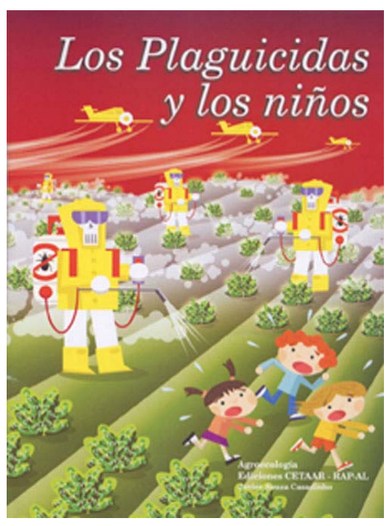
El Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) de Argentina realizó un estudio a madres que habían dado a luz en las maternidades del área metropolitana de Buenos Aires (Hospital Materno Infantil Ramón Sardá de la Ciudad de Buenos Aires, Hospital Posadas de Haedo y Maternidad Santa Rosa de Vicente López). Encontró niveles de plaguicidas en la leche materna un 15% superiores a los autorizados en el Código Alimentario Argentino. Estos residuos, además de alterar la calidad nutricional de la leche, causan trastornos en la salud y el desarrollo de los bebés.

La investigadora Patricia Gatti, integrante de INTI-Lácteos, explicó que *"en los últimos años hemos encarado diversos estudios relacionados con la presencia de compuestos pesticidas órganoclorados en la leche materna, muestreando la leche de distintas madres en etapa de amamantamiento". "Los trabajos han arrojado la presencia de estos residuos. Pero la frecuencia de aparición y su concentración depende de la población de estudio, que no fue la misma en todos los casos, y el grado de exposición a los agrotóxicos".*

Gatti indicó que *"la mayoría de las pacientes, incluso las de la maternidad Sardá, provenían del Conurbano. En las salas de Vicente López y Haedo es donde se observó una tasa de prevalencia del orden del 15%"*. Esto significa que los niveles eran superiores en las mujeres que residen en la periferia porque están más expuestas a los tratamientos químicos de los campos de soja transgénica.

¿Por qué la leche materna contiene residuos de plaguicidas? Habitualmente llegan a nuestro cuerpo a través de la ingesta de agua contaminada con estos productos, pero también por el consumo de frutas y verduras tratadas con abonos químicos, herbicidas, insecticidas y otros plaguicidas, quedando residuos tóxicos en los alimentos que no se van lavando o pelando las frutas y hortalizas.

Los agrotóxicos se utilizan en dosis cada vez mayores en la agricultura y ganadería, pero también para combatir las malezas de las cunetas, en los jardines, en el tratamiento de los parásitos de nuestras mascotas y de piojos en nuestr@s niñ@s, etc.



Los agrotóxicos pasan al organismo humano en la ingesta, pero también por contacto a través de la piel en un ambiente cada vez más contaminado. La campaña **"Los agrotóxicos matan"** impulsada por la Coordinadora de organizaciones campesinas de Latinoamérica y el Caribe (CLOC), está mostrando los daños que estos productos provocan en la salud de la población rural por las fumigaciones con avionetas sobre los campos transgénicos de soja. Los plaguicidas penetran en la piel y se acumulan en los tejidos grasos. En la lactancia materna se moviliza la grasa del cuerpo de la madre y con ella, se liberan estos tóxicos en la leche materna.

Los pesticidas órganoclorados se usan para controlar insectos y plagas. Pero no hay que olvidar que son disruptores endocrinos, es decir que, incluso en dosis muy bajas, pueden alterar nuestro sistema endocrino y hormonal, siendo especialmente dañinos en los bebes. Los científicos que investigan los efectos de estos tóxicos en la salud humana informan que la contaminación de la leche materna por plaguicidas constituye un riesgo para la salud del feto y el recién nacido provocando problemas en su desarrollo corporal, hormonal e intelectual, pudiendo comprometer cuando sea adulto, tanto su salud como su vida sexual.

sigue

CAMPAÑA CONTINENTAL CONTRA LOS AGROTÓXICOS Y POR LA VIDA

Los organoclorados también dificultan el desarrollo normal del sistema inmunitario reduciendo la capacidad del organismo para enfrentarse a tumores en la infancia y la vida adulta. Las mujeres somos especialmente vulnerables a los disruptores endocrinos, no sólo cuando somos madres. Nuestro cuerpo, con una proporción mayor de grasa que los hombres, tiene mayor riesgo de absorber pesticidas organoclorados que se alojan en la grasa al ser liposolubles. Las mujeres del Movimiento Campesino Santiago del Estero (MOCASE) se movilizan para parar los agrotóxicos en Argentina.

Los piensos que alimentan la ganadería industrial que nos proporciona abundante carne barata, se fabrican con maíz y soja transgénica fumigada con glifosato y cultivada en Argentina, Brasil y otros países latinoamericanos.

El elevado consumo de carne en Europa y España tiene que ver con la alta tasa de plaguicidas encontrada en la leche materna de la periferia urbana bonaerense.

El consumo responsable agroecológico debe contribuir a la desaparición de los transgénicos y los agrotóxicos, lo que significa reducir nuestra compra a la agricultura y ganadería industrial que los sostiene. También a través de la educación alimentaria en la familia y la escuela, impulsando hábitos saludables y eliminando los alimentos basados en la agroquímica, tanto en los comedores escolares como en los hogares. Nuestr@s hij@s nos lo agradecerán.

Pilar Galindo.

Campaña: www.losagrotoxicosmatan.org
Ver video: **mujeres del MOCASE-VC denuncian la contaminación por agrotóxicos**
http://losagrotoxicosmatan.org/2013/04/mujeres-del-mocase-vc-denuncian-la-contaminacion-por-agrotoxicos/#more-194
La tragedia del round up. La soja transgénica, una sentencia de muerte para humanos y medio ambiente.
http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/transgenicos-no-no-y-no/756-la-tragedia-del-round-up-la-soja-transgenica-una-sentencia-de-muerte-para-humanos-y-medio-ambiente
Contaminantes cancerígenos en lechugas, tomates, pepinos y manzanas
http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/globalizacion-y-qlibre-comercioq/1252-pilar-galindo
Productos químicos y cáncer de mama
http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/globalizacion-y-qlibre-comercioq/368-la-garbancita-ecologica

Globalización e inseguridad alimentaria

Carta de La Garbancita Ecológica a la Coordinadora de Organizaciones Campesinas de Latinoamérica y Caribe (CLOC)

15 de mayo de 2013

Querid@s compañer@s de la CLOC.

Hemos sabido por la página web de Biodiversidad la campaña que están impulsando: Los Agrotóxicos matan *http://losagrotoxicosmatan.org/*. En el Consejo Rector de La Garbancita Ecológica hemos acordado adherirnos a ella, aunque no residamos en Latinoamérica ni el Caribe.

La Garbancita Ecológica somos una cooperativa de consumo agroecológico, radicada en Madrid (España) que surge de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) en 2007. En conjunto llevamos 17 años impulsando el consumo agroecológico, autogestionado y popular desde los movimientos sociales.

Aunque nuestro territorio es Europa, en nuestra actividad de denuncia contra los transgénicos y la alimentación industrializada y globalizada, llevamos muchos años señalando la contribución que las importaciones de soja y maíz transgénicos desde Europa tienen en la contaminación y enfermedades asociadas al abuso de insecticidas y plaguicidas que se vive en Argentina pero también en otros países latinoamericanos. Desde hace casi 10 años apostamos por la prohibición de cultivos y alimentos transgénicos, no sólo en el cultivo experimental o comercial, sino también en la importación como piensos, agrocombustibles o productos elaborados, dejando su rastro de contaminación y muerte en los lugares de origen. Sin prohibición en todas sus dimensiones no hay posibilidad de cesar las agresiones que se provocan en otros países especializados en la producción de granos transgénicos.

En la medida de nuestras fuerzas, hemos difundido los análisis y las campañas que nos llegaban procurando no sólo ser solidarios sino también incorporar en nuestros contenidos la denuncia de nuestra responsabilidad por ser beneficiarios y, por tanto cómplices, en tanto que consumidores europeos de carne y agrocombustibles. Hemos elaborado muchos artículos y participado en campañas procurando sensibilizar en este sentido. Tenemos una extensa documentación en la sección transgénicos y agrocombustibles en *www.lagarbancitaecologica.org* que abarca nuestra producción y la de otros colectivos y organizaciones desde 1998. En cada número de la revista bimestral **Tachai**, siempre hay algún artículo dedicado a los transgénicos y/o agrotóxicos. (*http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/nuestras-publicaciones*). Nuestro lema es: Transgénicos, no, no y no. Ni producidos, ni consumidos, ni importados.Está en la página principal de nuestra web.

Pero no queríamos limitarnos a enviarles nuestra adhesión. Estamos realizando una campaña con motivo de la semana de las luchas campesinas en la que vamos publicando desde el miércoles 10 al miércoles 17 de abril diversos documentos:

- Manifiesto: Agricultores y consumidores agroecológicos frente al hambre y la comida basura.
- Nuevas mentiras sobre los transgénicos
- Política Agraria Común y consumo responsable agroecológico

sigue

- Paremos los cultivos transgénicos y los agrotóxicos. Basta ya de doble lenguaje.

(Excepto este último, que será publicado el mismo día 17, los demás pueden verse ya en el enlace *http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/17-de-abril-de-2013-dia-de-las-luchas-campesinas*)

Hemos revisado el último artículo mencionado planteando la necesidad de enfrentar, simultáneamente, agrotóxicos y transgénicos y, a su vez, no quedarse en el impacto que provocan en la salud y el medio ambiente europeos sino mostrar que, la industrialización, mercantilización y globalización de los alimentos no tiene fronteras y por tanto, no podemos luchar aquí sin conocer la realidad y solidarizarse con la lucha de nuestr@s compañer@s allá. Al final del artículo incluiremos el contenido del manifiesto "Los agrotóxicos matan", con la intención de darle más difusión y en un contexto de consumidores ecológicos y movimientos sociales. Verán que estábamos apoyando también la campaña europea **"STOP THE CROP"** con lo que, la coincidencia de ambas en el mismo artículo y el mismo contexto, refuerza la interconexión que pretendemos.

Si tienen alguna observación que hacernos, podríamos recogerla en el día de mañana, dado que la publicación se difundirá pasado mañana.

Agradeceríamos nos mantengan informados de la evolución de la campaña y de otras iniciativas que quieran que difundamos.

Un cordial saludo,

Pilar Galindo,

La Garbancita Ecológica

Para: pilar galindo de La Garbancita Ecológica

Enviado: Jueves 2 de Mayo de 2013 5:19

Asunto: Re: Adhesión Campaña *"Los Agrotóxicos matan"*

Compañeros. Muchas gracias por el apoyo a la Campaña y los aportes. Compartimos que es necesaria enfrentar a este modelo en forma simultanea desde los distintos puntos del mundo, ya que la lucha es grande y los agrotoxicos no reconoce fronteras...

Estaremos compartiendo su documento con las organizaciones de aca.

Globalicemos la Lucha, Globalicemos la Esperanza!!

Iremos compartiendo como avanza la campaña.

Saludos

Ignacio y Nicolas

Campaña Contra los Agrotoxicos y por la Vida

Naranjas de verano en Aigua Clara

En Aigua Clara respetamos los ciclos naturales de la fruta y de la verdura cosechándola siempre en su grado óptimo de madurez y de temporada.

En el caso de la naranja, cosechamos la fruta siempre cuando tiene el grado de azúcar y acidez adecuado. No utilizamos el etileno para "desverdizar" la fruta, a pesar de que es una práctica autorizada por el Comité de Agricultura Ecológica. Empleamos la cámara frigorífica a temperaturas de 8-10 ºC, sólo para tener la naranja unos días y así conseguir dos cosas, evitar que las naranjas con algún golpe lleguen a casa del consumidor y se pudran allí, puesto que en dos o tres días nos aparecen aquí y podemos quitarlas. La segunda ventaja es que nos permite regular el suministro de naranja a los consumidores, así si llueve o hiela tenemos naranja cosechada de unos días antes para suministrar.

La diferencia con la práctica que efectúa la agricultura química es que nosotros no las hacemos madurar antes de tiempo, no controlamos los flujos de CO_2 para conservarlas más tiempo y no entramos en el juego de mantener la naranja semanas o meses en la cámara para esperar a mejores precios del mercado.

Éste es el funcionamiento de la naranja durante toda la campaña, pero reunidos a estas fechas nos encontramos que ya sólo queda una variedad, la VALENCIA LATE. Variedad que, cuando las temperaturas aumentan, reverdece la naranja. También con temperaturas superiores a los 20-25ºC empieza a tener graves problemas con la mosca del mediterráneo (ceratitis capitata) que la pica y deposita sus huevos dentro de ella. A los días, estos huevos dan lugar a larvas que se comen la naranja. Es por eso que en Aigua Clara nos planteamos hacer una excepción con esta variedad y la cosecharemos durante este mes de mayo y principios de junio, dependiendo de las temperaturas. A partir de estos meses la naranja se conservará en cámara a temperatura constante (nunca con control de CO_2) y la mantendremos para tener naranja durante el verano.

Esta naranja mantiene buena calidad organoléptica (sabor y olor) hasta septiembre, aunque la piel envejezca un poco. Si que es verdad que la relación ácido/azúcares varía con el tiempo, disminuyendo los primeros y aumentando los segundos, así, varía un poco de peso debido a la respiración del fruto que emite gases y, baja un poco su peso. Son factores del envejecimiento natural del fruto que en agricultura química se evitan encerando los frutos (para que no respiren) y controlando el CO_2. La naranja ecológica se conserva mejor y mantiene bien sus propiedades, como demuestran los estudios de la doctora Mª Dolores Raigón (Catedrática de química en la Universidad Politécnica de Valencia). Así pues podemos tener naranja ecológica, de calidad y cercana (no de Sur África o Sur América) durante el verano.

Equip de Control de Qualitat d'Aigua Clara

Alberic, 13 de Maig de 2013

Comparativa de conservación

VARIEDAD NAVELINA

Reunión Consejo Redacción Tachai

9 de mayo de 2013

1 Tachai. Salida de próximo número.

Se debate la salida del próximo número, que no será posible para el 5 de junio y lo intentaremos sacar el 12 o el 19 de junio.

Debemos intentar mantener el periodo bimestral. Si fallamos en la salida de junio el resultado es el siguiente: dos meses de abril a junio, más julio y agosto que no hay Tachai. Resultado: de abril a septiembre son 6 meses.

Intentar la regularidad como síntoma de respeto y para facilitar la campaña de suscripción como una nueva vía de distribución de Tachai (agricultor@s, amig@s, colegios, asociaciones, instituciones, etc.). Proponemos incentivar la suscripción solidaria regalando 3 números atrasados.

Se acuerda fomentar la elaboración de los artículos atemporales para tener un stock que permita adelantar las tareas de maquetación, imágenes, etc.

2 Distribución y existencias de Tachai

Del cuadrante se observa que, después de un proceso de crecimiento desde el Tachai 27, nos hemos tenido que plantear la reducción de tirada de 500 a 400. ¿Cuáles son las razones de los altibajos? Contenidos, portadas más o menos atractivas, menor peso de artículos de formación alimentaria que parece que interesan más a la gente. Si tomamos 7 desde nº 31 al nº 38, hemos publicado 335 ejemplares de media por número. Nos encontramos que 3 números están por encima del 110% de la media, 1 nº está a la par de la media (37) y hay 3 nº por debajo del 100% y por encima del 71%.

3 Comentarios y propuestas sobre la revista

No debemos sacar más de 400 ejemplares, manteniendo su regularidad bimestral, y fomentar nuevas líneas de promoción de la revista: a) suscripción a la revista: dirigida a agricultor@s, transportistas, cooperativistas, colaborador@s activ@s, amig@s, colegios, bibliotecas, instituciones, etc. b) fomentar la educación alimentaria en los GAKs a través de la revista mediante la utilización de la misma por parte de las personas más activas. Si el resultado les motiva, se movilizarán por sí solos para elaborar mensajes que dirigir a la gente que les rodea. c) seleccionar los públicos, evitando insistir donde no hay recepción y dedicar más esfuerzos a quienes lo valoran más.

Propuestas de mejora de la revista: a) evaluar la disminución del gramaje de las páginas interiores. b) estudiar la ampliación del sumario de portada eliminando la foto pequeña.

¿Por qué debemos promocionar y elaborar Tachai? Porque es el principal modo de expresión del proceso de investigación-acción-participativa en la construcción de un consumo responsable agroecológico, autogestionado, popular, cooperativo y de responsabilidad compartida campo-ciudad para el fomento de mercados locales de alimentos ecológicos. Tachai es el recipiente por el que desembarcamos en la web, en FB y en nosotros mismos. A través de la comunicación social que emana de Tachai podemos construir nuestra identidad que es la conciencia de lo que somos y lo que nos diferencia de otros modelos, expresar el resultado de nuestra investigación, estudio e intervención cultural y comunicarlo socialmente buscando alianzas que unan, todo lo que pueda ser unido en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria.

Muestra del cambio de portada de Tachai, del formato antiguo al nuevo.

sigue

El consejo de redacción se mantiene en la defensa de la venta de la revista estableciendo su gratuidad en las condiciones previstas en el texto "Ampliando la base social, económica y cultural de la cooperativa".

Acordamos llevar a la asamblea la propuesta de que se aporten artículos sobre los siguientes temas:

- Escuelas alimentarias (convencional, macrobiótica, vegetariana-vegana, ayurvédica, trofología, crudívora, biodinámica, biológica, slow food, agroecológica, natural...)
- ¿Es más cara la alimentación ecológica que la convencional? ¿Es más nutritiva?
- Prevención y curación de enfermedades a través de la alimentación ecológica.
- ¿De qué se responsabiliza el consumo responsable agroecológico?
- Recetas sanas, ricas y baratas con alimentos ecológicos.
- ¿Cómo conseguir una nutrición sana y equilibrada en tiempos de crisis y catástrofes? (crudos, brotes, germinados, fermentados, integrales y agua).
- La democracia del consumidor.
- Poemas y canciones de la alimentación responsable. Letras poéticas y educativas con músicas populares.
- Libros, películas, música sobre temática alimentaria, de consumo responsable agroecológico, etc.

4 Funcionamiento del Consejo de Redacción de Tachai. Incorporación de nuevos miembros.

Hacemos un llamamiento a que las personas interesadas se vinculen al Consejo de Redacción de Tachai -especialmente a las personas que están en los GAKs- y sean como corresponsales de La Garbancita en los GAKs y de los GAKs en La Garbancita.

Portada del último número publicado de Tachai

Taller de mermelada de limón

Sábado 20 de Abril de 2013. Cita: 9,30 horas en La Lavandería

1 Selección de los frutos

Limones con piel lisa y fina.

2 Proporciones de los ingredientes

Para realizar mermelada de limón ecológica:

- 2 kilos de limones
- 1 kilo de azúcar moreno de caña
- ½ cucharadita de café de jengibre molido (potencia el sabor del cítrico)
- 1 punta de cuchillo de sal fina (potencia el dulzor)
- 4 semillas de cardamomo (experimentos con especias)

3 Instrumentos

- Olla express (rápida o normal)
- Cacerola
- Cucharas de madera de uso exclusivo para la elaboración de mermeladas o dulces
- Fuentes para volcar los limones tras la primera cocción
- Platos para el despepite de los limones
- Cucharas, tenedores y cuchillos para el despepite
- Pinzas (tenazas de cocina)
- Lengua/espátula para rebañar bien la cacerola
- Botes de vidrio de aproximadamente 300 gramos

4 Lavado de los frutos

Se lavan con agua fría los limones, frotando bien la piel para quitarle restos de tierra o polvo.

5 Cocción de los limones

Introducir los limones enteros en la olla, cubiertos con agua.
Tiempos de cocción:

- Olla express rápida: 4 minutos como mucho
- Olla express normal: 20 minutos, como orientación
- Olla normal: no hemos experimentado

Nota: Permitir que salga el vapor despacio. Si se acelera el proceso de vaciado del vapor, se produce un aumento de la presión y ebullición en el interior de la olla que puede provocar que los frutos se quiebren y pierdan una parte importante del jugo.

Una cocción excesiva también rompe los limones.

6 Despepite de los limones

Vaciar las ollas, tirando toda el agua de la cocción -que no debe utilizarse pues resulta muy amarga- y vertiendo los limones en una fuente.

Proceder al despepite: retirar todas las pipas y el pedúnculo ("culillo" o parte leñosa) que une el fruto a la rama. Utilizar platos y cucharas y cuchillos para esta tarea. Partir el limón longitudinalmente en cuatro cuartos para detectar mejor las pipas. Realizar esta tarea cuidadosamente. Reservar en una cacerola la pulpa, el jugo y la piel.

sigue >>>

Alimentación agroecológica en acción

7 Trituración con pasapuré

Se recomienda el uso del pasapuré para conseguir la textura adecuada a una mermelada fluida con pequeños tropezones de fruta. Utilizar la rejilla de orificios mayores o medianos.

Nota: No utilizar batidora o batidora de vaso, pues la trituración será excesiva, consiguiendo una masa demasiado tamizada.

En caso de no disponer de pasapuré, se pueden triturar los limones con un tenedor.

8 Mezcla

Volcar los limones triturados en una cacerola. Mezclar con el azúcar moreno de caña, añadir la pizca de sal, la ½ cucharadita de jengibre y las semillas de cardamomo (quebrando su cáscara con un pequeño golpe con la cuchara de madera).

9 Cocción de la mezcla

Poner la cacerola a fuego fuerte al principio. Dar vueltas continuamente con la cuchara de madera. Al borbotear, bajar un poco el fuego. Después, mantener el fuego lo suficientemente alto como para que borbotee, pero no demasiado, mientras se agita constantemente con la cuchara para evitar que se pegue.

Tiempo aproximado: 20 minutos.

Realizar una prueba de sabor y consistencia.

L@s participantes en el taller

Probar la mezcla resultante para valorar añadir o no alguno de los condimentos, y valorar añadir o no agua, si se pone excesivamente espesa.

Para comprobar si la mermelada está en su punto: poner un poco de la mezcla en un plato, si la mezcla se divide en dos con el dedo y ambas partes no se mezclan, ni resbalan, es la prueba de que la mermelada ha adquirido suficiente consistencia y está en su punto.

10 Envasado

Pesar los botes de vidrio (previamente esterilizados en agua hirviendo) con tapadera y apuntar los gramos.

Rellenar los botes con la mermelada. Procurar llenarlos lo máximo posible, para reducir el oxigeno dentro del bote y evitar así que se estropee la mermelada.

Nota: Recomendación de utilizar film transparente para cerrar más herméticamente y conservar mejor la mermelada. Disponer en la boca del bote antes de cerrar con la tapadera.

Repetir el proceso de pesado de los botes una vez rellenos, para determinar el peso neto.

Elaborar una etiqueta que especifique el tipo de mermelada y la fecha de elaboración de la misma.

Producto final listo para disfrutar totalmente sano, totalmente ecológico y totalmente delicioso.

Alimentación agroecológica en acción

Agroecología y cocina responsable

El último eslabón del proceso de producción y distribución de alimentos, antes de comer, es su preparación en la cocina.

Detrás de cualquier cocina, por sencilla que sea, palpita un espacio de salud social en el que concurren: materia (alimentos, envases, aparatos y utensilios); energía (frío para conservar o calor para cocinar, pero también la energía gastada en producir, almacenar y transportar los alimentos); trabajo (asalariado o familiar); cuidados (nutrir, preservar de enfermedades, agradar, educar); arte (colores, formas, volúmenes, texturas y gusto); cultura (tradiciones gastronómicas e innovaciones culinarias y nutricionales); ética de la sociedad y de la naturaleza (respeto a las personas, a las variedades locales, a los alimentos de temporada, a la fertilidad de la tierra, la biodiversidad, la vida digna en el campo y la sabiduría campesina); economía del bien común, eficiencia, participación e innovación para preparar alimentos vitales, apetitosos y baratos, crear puestos de trabajo dignos y sostener los proyectos de consumo responsable agroecológico y autogestionado.

La cocina responsable no puede sobreponerse a la degradación de los alimentos mercantilizados, industrializados y globalizados. Pero puede llevar a la máxima expresión las virtudes de los alimentos ecológicos.

La mera observación de un alimento no permite conocer las relaciones sociales y ambientales en las que ha sido producido. Estas relaciones, ocultas a primera vista, constituyen el espíritu y la vitalidad de ese alimento. L@s agricultor@s ecológicos, l@s consumidor@s y l@s cociner@s responsables debemos prestar nuestra voz a los alimentos para que expresen su alma secreta.

La cocina responsable puede ser un formidable recurso para la educación

alimentaria. La educación consiste en enseñar a disfrutar haciendo el bien (todo lo que fomenta una sociabilidad segura, cooperativa y justa). La educación alimentaria consiste en enseñar a disfrutar alimentándonos bien (protegiendo nuestra salud y la salud de la

naturaleza y apoyando a agricultor@s y consumidor@s responsables que, mediante la producción agroecológica en el campo y la construcción de mercados locales de alimentos ecológicos en la ciudad, contribuyen a la seguridad y la soberanía alimentaria de todas las personas y de todos los pueblos).

Hemos constituido un grupo de Cocina Responsable Agroecológica, Saludable y Económica que incluye a cociner@s profesionales, am@s de casa, nutricionistas y voluntari@s. Buscamos a una persona con cultura alimentaria y posibilidades de dedicación para que realice y coordine esta actividad y, en un momento determinado, pueda sostenerse con un salario derivado de ella.

Desde mediados de Mayo de 2013, empezamos a ofrecer un menú ecológico con primer plato (una pieza de fruta), segundo plato (sopa viva, puré de calabaza, etc.) y tercer plato (macarrones con verduras, arroz integral ilustrado, etc.). Añadiendo una rebanada de pan ecológico integral de trigo, tenemos un menú que, para cualquier consumidor/a que lo haya encargado para comer o llevar, cuesta 5,10 € y para l@s colaborador@s activ@s que aportan trabajo voluntario a la cooperativa, 3,20 €.

Necesitamos ampliar y perfeccionar la confección de estas recetas, valorarlas nutricionalmente y hacer un plan de menús acorde con los alimentos de cada temporada.

sigue

sigue

Para incentivar la alimentación responsable agroecológica en la escuela disponemos de algunos contactos, gran variedad de productos ecológicos -frescos y no perecederos- con alta calidad y precios asequibles, así como una amplia experiencia en educación alimentaria. En el presente curso 2012-2013, hemos realizado 19 charlas y talleres para madres, padres, profesor@s y escolares en los centros educativos. Más de 700 niños y niñas entre 6 y 14 años han vivido una experiencia pedagógica, divertida y nutritiva, la "Visita a La Garbancita. Excursión a la Autogestión". La mitad de ellos han expresado su opinión mediante redacciones y dibujos que hemos ido publicando en nuestra web: www.lagarbancitaecologica.org. Esta unidad didáctica está descrita en el número 37 de nuestra revista (Marzo 2013) y puede también verse en nuestra web (http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/educacion-alimentaria-en-la-escuela/1349-visita-de-nins-a-la-garbancita-ecologica-excursion-a-la-autogestion)

En la Cocina Responsable elaboramos menús y recetas para fomentar la sustitución en nuestra dieta de alimentos industrializados por alimentos ecológicos, demostrando que, mediante la Responsabilidad Compartida entre agricultor@s y consumidor@s, es posible una alimentación saludable de alto nivel nutricional, previsora de enfermedades y apetitosa sin aumentar los costes.

M.M

Jornada de consumo responsable en el Parque Calero (Barrio de la Concepción)

Cartel de la convocatoria

sigue

La Garbancita Ecológica interviene en unas Jornadas del 15M del Barrio de la Concepción junto a otros colectivos pre-ocupados por la alimentación ecológica y el consumo responsable.

Mesa de l@s participantes como ponentes en las jornadas

Publico asistente y participativo de las jornadas

Uno de los vecinos del barrio ojeando una revista TACHAI en la mesa de libros y materiales que pusimos.

Asamblea General de La Garbancita Ecológica

El Domingo 12 de Mayo de 2013 celebramos una Asamblea de la Cooperativa que culminaba un proceso participativo de dos meses y medio con más de veinte reuniones descentralizadas y la participación de 70 personas integrantes de 8 grupos de apoyo y varios GAKs. Como resultado de estos trabajos se han elaborado una docena de textos que, según salían, se enviaban a una lista de 71 personas invitadas a la Asamblea entre soci@s, colaborador@s y agricultor@s.

Asistieron a la Asamblea: a.) 16 de los 24 socios de pleno derecho. Se excusaron 7, dos de los cuales enviaron representación de voto; b.) 13 colaborador@s activ@s de los 42 invitados. Se excusaron 19, 8 de ellos con textos; c.) 3 de los 5 agricultores invitados. Se excusaron los dos restantes.

Como resumen de lo debatido y acordado, podemos reseñar:

- Aprobamos las cuentas de 2012 que arrojan unas pérdidas de 19.000 €. Este resultado negativo se debe a que el crecimiento respecto a 2011, del 20%, ha sido insuficiente para equilibrar los gastos. Los gastos fijos están muy controlados. Las seis personas asalariadas, que perciben 1000 € brutos catorce veces al año con seguridad social, trabajan intensamente y algun@s de ell@s largas jornadas. Además, tres docenas de personas son colaborador@s activ@s y seis de ellas realizan tareas de apoyo con dimensión casi profesional sin percibir ingreso alguno. El gasto en locales, servicios y gastos variables como proveedores, furgoneta y transportes, además de los salarios, excede el margen que cargamos a los alimentos, única fuente de financiación de nuestro proyecto.

sigue >>>

Cooperativismo y consumo responsable agroecológico

Por eso, necesitamos crecer, tanto en consumidor@s individuales y colectivos como en suministro de alimentos a comedores escolares y actividades de educación alimentaria. También aprobamos el presupuesto de 2013 que contemplaba un equilibrio entre ingresos y gastos producido al mantener un fuerte control de los costes y un crecimiento del 20% en los ingresos.

- Derecho a voto. Tal como establece el artículo 8 de los Estatutos de La Garbancita, l@s colaborador@s activ@s han ejercido el derecho de voz en la asamblea y también de voto. La suma de los derechos de voto de l@s colaborador@s no puede superar el 35% de los votos presentes y representados en cada votación. Para facilitar el recuento de votos, hemos utilizado dos urnas, una para soci@s y otra para colaborador@s.

- A la vista del desequilibrio de Ingresos y Gastos en 2012, los soci@s y colaborador@s de la cooperativa decidimos en Enero de 2013 que, quienes teniendo derecho a descuento en su compra de alimentos por haber aportado una cuota al capital social o por realizar trabajo voluntario mensual, si lo desean, renuncien temporalmente a dicho descuento. A esta propuesta se han sumado 23 de los 24 cooperativistas y 18 colaborador@s activos con el resultado, en el primer trimestre de 2013, de (620 € + 526 € + 513 € = 1.552 €), (513,30 €) de media mensual cedidos para apoyo económico de la cooperativa y en particular, de sus trabajador@s asalariad@s.

- Se elige nuevo Consejo Rector y nuevo Interventor.

- Se acuerda la modificación de la cuantía de la aportación obligatoria al capital social por parte de l@s soci@s de pleno derecho (art. 6 de los Estatutos) desde los 3000 € actuales a 1000 €. También se acuerda que los 2000 € restantes pasen automáticamente a formar parte del capital social como: a) aportación voluntaria en forma de 4 títulos nominativos de 500 € cada uno especificando la fecha de emisión de dichos títulos, así como a la denominación de la cooperativa, fecha de constitución y numero de inscripción en el registro de cooperativas, b) el nombre del titular, c) el valor nominal, el importe desembolsado y en su caso la fecha y cuantía de los sucesivos desembolsos, d) las actualizaciones, en su caso.

- Todas las determinaciones aplicables a estos títulos de aportación voluntaria al capital social estarán a lo contemplado en los Estatutos.

- Al ser aprobada esta propuesta necesitamos modificar el segundo párrafo del artículo 16.1 de los estatutos. Cuya nueva redacción queda como sigue: "Las aportaciones obligatorias estarán representadas en títulos nominativos por un valor de (500 €) cada uno debiendo cada socio poseer y, por lo tanto suscribir como aportación obligatoria mínima para adquirir la condición de tal 2 títulos (1000 €), cuyo desembolso se hará de dos posibles maneras: a) desembolso de la totalidad en la fecha de suscripción del título, b) desembolso de un título de 500 € en la fecha de la suscripción y otro título de 500 € en el plazo de tres ó 6 meses a partir de la fecha de la suscripción."

- Se aprueba una nueva tabla de descuentos por trabajo voluntario y aportaciones al capital social. Quienes hayan aportado 1000 euros al capital social tendrán derecho a un descuento del 1% en su compra de alimentos. Quienes aporten 2000 euros, tendrán derecho al 2% y quienes aporten 3000 euros o más, tendrán derecho al 3% de descuento. Quienes aporten trabajo voluntario de apoyo a la cooperativa disfrutarán de los siguientes descuentos: a) de 3 a 7 horas de trabajo voluntario al mes, un 3% de descuento; b) de 8 a 12 horas, un 5% de descuento; c) de 13 horas en adelante, un 7% de descuento en la compra de alimentos. Los descuentos por aportaciones económicas y de trabajo voluntario, pudiendo llegar en total al 10% de descuento en las compras de alimentos.

- Invitamos a ser socios a 21 personas mediante la siguiente carta:

Estimad@ amig@

En el orden del día de la Asamblea de La Garbancita Ecológica que te hemos enviado, uno de los puntos es la ampliación de la base social de la cooperativa.

Esta necesidad está argumentada en el artículo "Ampliando la base social, económica y cultural de La Garbancita Ecológica" que apareció en revista Tachai 37 (pag. 43-46). De forma resumida, son varias las razones que nos impulsan a pedirte que consideres la posibilidad de hacerte soci@ para:

- *Apoyar económicamente a la cooperativa.*

- *Garantizar un crecimiento en variedad, calidad y vitalidad de los alimentos.*

- *Abordar nuevas iniciativas como el obrador de pan en nuestro local.*

- *Mejorar nuestro trabajo de investigación, educación alimentaria, innovación y comunicación social.*

- *Mejorar las condiciones laborales de sus trabajador@s.*

- *Avanzar en la responsabilidad compartida con l@s mejores agricultor@s.*

El artículo mencionado, que te adjuntamos, da cuenta de los derechos y obligaciones que comportará el estatuto de soci@ de pleno derecho a partir de la próxima asamblea del 13 de mayo. Para preparar el espacio te rogamos confirmes tu asistencia a la Asamblea el Domingo 12 de Mayo de 2013 de 9,15 a 14,30 horas en nuestro local de Puerto del Milagro, 8 (Vallecas). Dinos también si te puedes quedar al final a la comida de traje.

En espera de tu respuesta, recibe un cordial saludo

Consejo Rector de La Garbancita Ecológica

A esta carta han contestado afirmativamente 4 personas y otras 8 han agradecido la invitación sintiéndose honrados por ello y manifestando su deseo de pertenecer a La Garbancita, excusan dar el paso en este momento por razones económicas o de exceso de trabajo.

Consejo Rector

sigue

Cooperativismo y consumo responsable agroecológico

Informe de facebook para la asamblea de La Garbancita

Iniciamos nuestra actividad en FB para aumentar nuestra comunicación social aprovechando el potencial de las redes sociales para llegar a personas nuevas.

No tenemos un balance desde nuestro inicio (22 de junio de 2012). Nuestro balance va desde el 14/1/2013-29/4/2013 y las conclusiones a las que hemos llegado desde entonces tanto el equipo de publicación de FB como el grupo FB+grupo de apoyo informático. El trabajo realizado desde la reunión del 14/I/2013 ha sido muy positivo. Hemos incrementado notablemente el número de seguidor@s de 215 a 520 (9 de mayo). En esta última semana alguno de los contenidos publicados en la página FB lo han visto 2465 personas.

FB y las campañas de La G: las campañas vinculan nuestra página FB con la web y muestran la identidad de La Garbancita. Aunque FB es un medio más apropiado para mensajes cortos y de poca complejidad, estamos comprobando que nuestras campañas y contenidos más políticos se comparten, comentan y reciben la aceptación de cada vez más personas, configurando nuestra personalidad en FB. En el periodo evaluado, hemos difundido la Campaña del 17 de abril, día de las luchas campesinas, consistente en 4 artículos con sus correspondientes publicaciones en FB. Durante esos días hemos pasado de una media diaria de 1,88 nuevos fans (seguidor) de la página FB (desde el 14 de enero a 11 de abril) a 4,6 nuevos fans diarios.

Campañas anteriores

A) "Cuando la huerta avanza, los consumidores responsables no podemos retroceder": 65 entregas desde el 2 de julio hasta el 25 de septiembre (12 semanas y media, 5,2 publicaciones a la semana). **B)** Día Mundial de la Alimentación 16 de octubre, 20 entregas en 29 días (4,82 publicaciones a la semana). No tenemos seguimiento estadístico de esas campañas.

Periodo 14/01/ 2013-26/04/2013

Total de publicaciones: 50 publicaciones en 15 semanas (3,33 por semana). Desde principios de abril intentamos hacer 5 publicaciones semanales programándolas con antelación.

Difusión: Para FB, la difusión es el porcentaje del total de personas que han visto un contenido (la publicación, el post), que han sido activas con ese contenido. FB pone de partida un 5% de difusión. En el periodo evaluado hemos superado ese 5% en 19 ocasiones (38%), llegando a un 13 % en alguna ocasión.

sigue >>>

La publicación de mayor difusión ha sido el recordatorio de los orígenes obreros del movimiento feminista con motivo del 1 de mayo (15 "me gusta"y compartido 32 veces).

Conclusiones

Ritmo de publicación en FB: Es conveniente mantener una publicación diaria. Desde hace un par de semanas estamos cambiando el paso para programar las publicaciones con una semana de antelación. Eso supone un soporte seguro que no impide ser flexibles para, ante una novedad, desprogramar un contenido e incluir una última hora.

Mantener nuestra identidad y fomentar la creatividad: nuestros contenidos más políticos y culturales atraen. Hemos acostumbrado a nuestr@s seguidor@s con campañas sucesivas. Sin embargo, necesitamos profundizar en capacidad creativa para transformar estos contenidos en formas adecuadas para FB, asociadas a fotos atractivas. Es lo que más nos va a ayudar a crecer en seguidor@s activ@s.

Comunidad Facebook: No nos vale tener muchos seguidor@s si no son activos. Debemos desarrollar la comunidad Facebook de La Garbancita partiendo de l@s colaborador@s activ@s interesad@s en esta tarea con experiencia en la construcción de La Garbancita, capacidad para recoger las experiencias, imágenes, emociones, innovaciones, etc. de la actividad cotidiana. Crear una red de corresponsales para FB que, conociendo el proyecto de la Garbancita, elaboren textos e imágenes que se adapten a este medio y se coordinen con el equipo de publicación de FB para suministrar material, textos e imágenes. También necesitamos vuestra ayuda, que os hagáis de Fb y seáis seguidor@s activ@s de nuestra página. Ver artículo **¿Quieres formar parte de nuestra comunidad FB? (Tachai nº 37).**

Equipo de publicación de FB: Actualmente está integrado por L., B. y P. con el asesoramiento de C. El equipo se ocupa de preparar contenidos y coordinar con publicación en web y Tachai. L. es la que se ocupa de la publicación definitiva y de seguimiento de FB. Aunque nos organicemos mejor y programemos las publicaciones con antelación, hay muchos trabajos que no estamos pudiendo realizar. Nos hace falta ayuda: a) otra persona para poder hacerse cargo de publicación y seguimiento en FB; b) manejo estadístico de FB para poder elaborar un informe mensual, etc.

Equipo publicación FB, 10 de mayo 2013.

Cooperativismo y consumo agroecológico

Notas del Grupo de Alimentación Responsable en la Escuela para la asamblea

COLEGIOS

Representan un importante foco de atención en el grupo. Novedades de estos últimos meses son:

- Nos damos a conocer a través de una carta en la que se dice que: "La actividad de La Garbancita Ecológica se desarrolla en dos planos íntimamente relacionados. Uno de ellos es la educación alimentaria y ambiental. El otro consiste en el suministro de alimentos ecológicos (...)" . Esta carta se ha enviado a los colegios en abril (aprovechando las semanas culturales en muchos centros), pero apenas se ha podido hacer seguimiento de ellas.

- Se continúan analizando todas y cada una de las visitas de l@s escolares a La Lavandería. De todos los grupos se obtienen nuevos aprendizajes, nuevas ideas y nuevas experiencias que hacen que la unidad didáctica (UD) vaya adaptándose a las necesidades que van presentándose.

- "Balance Material e Inmaterial de la Visita a La Garbancita": tras tres meses de puesta en marcha, se está cobrando una cantidad más justa por el trabajo que se realiza, aunque sigue costando hacer entender la necesidad de La Garbancita por cobrar su trabajo (parte de él). Hay que esforzarse con los colegios. Seguramente la crisis económica no ayuda, si bien es cierto que aún no se le da el valor que merece a la educación alimentaria frente a otro tipo de contenidos educativos (teatro en inglés, visitas a lugares de interés cultural, etc.), que tienen un coste igual o, incluso, superior.

- Todos los miércoles se recibe visita de escolares (algunas ya concertadas antes de la decisión de aumentar el precio de 2 a 6 euros) y los colegios quedan satisfechos con lo que se ofrece.

- Se ha elaborado una propuesta para comenzar con visitas de escolares los jueves. De momento, no se ha tenido ninguna, estamos a la espera de un "paquete" de visitas por parte de un instituto del barrio. Si empezamos a tener visitas este nuevo día, surgen nuevas necesidades: colaborador@s para monitorizar el procesado y pesado de alimentos, así como una persona con estudios de nutrición que nos ayude y aprenda para iniciar una actividad laboral en La Garbancita.

TALLERES

- Se han realizado dos talleres dentro del aula en el CEIP Juan Gris, ubicados dentro de un proyecto de aula llamado "Somos lo que comemos".

- Se ha realizado un taller de mermelada de limón en La Lavandería.

- Estamos estudiando la posibilidad de aprovechar el espacio del huerto comunitario "El Huerto de la Villa" para elaborar una nueva UD, conjuntamente con Chema, de Labranza Toledana. Estamos a la espera de que el colegio al que irían destinados los talleres nos dé el visto bueno. Sería una experiencia innovadora y que nos permitiría ampliar la educación alimentaria que La Garbancita puede ofrecer.

MATERIALES

- En la pirámide se ha decidido modificar el título "Pirámide de Alimentos Deporte y Emociones" por "Pirámide de Alimentos, Ejercicio Físico y Afectos", así como su tipografía. Aún hay debates sobre la pirámide que están pendientes de cerrar.

- Se ha realizado una segunda edición del díptico que teníamos con información acerca de La Garbancita y que también contiene la pirámide (con las modificaciones anteriores).

- Presentación: Hemos trabajado en la mejora de la presentación realizada en el Paco Rabal en octubre de 2012. Se han publicado en forma de artículos la primera y segunda parte de esta presentación revisada. Pero aún no está concluido el trabajo. También nos queda pendiente elaborar un folleto que desarrolle dicha presentación.

OTRAS ACTIVIDADES POR DESARROLLAR

- Propuestas de menús para los colegios, con valoración económica y nutricional, para poder ofertarlos a los colegios.

- Incrementar el suministro de fruta en el recreo.

- Formación de nuevos grupos de consumo (en los centros educativos).

- Realizar charlas de educación alimentaria, en la que se podría emplear la presentación para presentar nuestras capacidades y nuestra posibilidad de transmisión de ideas. Es una buena manera de empezar con quienes quieren hacer algo.

sigue >>>

Aportación del Grupo de Apoyo informático sobre comunicación social

Asamblea del 12 de Mayo.

El Grupo de Apoyo Informático surge en julio de 2011 desde la iniciativa individual para apoyar a la Cooperativa en tareas relacionadas con la informática y la página electrónica que bloqueaban el trabajo interno de gestión del equipo profesional, la comunicación por correo-e y la publicación web. En estos momentos, para avanzar en la resolución de los problemas económicos y de comunicación social que teníamos, abordamos la tarea prioritaria de remodelar la página electrónica, organizar sus publicaciones, coordinarse con el Equipo de la Cesta Básica y Tachai y buscar alternativas a la comunicación interna y externa a través del correo-e. Desde esa fecha hasta hoy, en este grupo trabajan A.R., I.L, M.L, A.M, M.O, A.G. y B.M, colaborando desde otras estructuras organizativas, N.H, P.G, A.M, E.V, D.C e I.R.

En una 1ª fase, las personas que componíamos el grupo pusimos en práctica nuestros saberes para abordar las tareas descritas. Respecto a la página electrónica, la transformamos de "contenedor" de artículos de las revistas, en una página donde los artículos, la gran mayoría de producción propia, brillasen con luz propia y fuera una estupenda fuente de información y formación alimentaria, ofreciendo lo más actualizado sobre transgénicos, globalización alimentaria, etc. pero sobre todo que reflejara adecuadamente nuestra identidad, inseparable de los procesos de investigación-acción-participativa que practicamos, recogidos en las secciones diálogo campo-ciudad, campañas y educación alimentaria en la escuela, entre otras.

En una segunda fase, aprendimos a contener el agobio por sacar adelante las tareas urgentes para ir creando un marco de trabajo estable y coordinado con diferentes grupos de apoyo de la Cooperativa: Cesta Básica, Tachai, Consejo Rector y Contabilidad, que posibilitó dos cosas: 1ª incardinar las tareas 'mecánicas' y 'virtuales' realizadas en el grupo al proceso mayor de construcción cooperativa puesto en marcha que transforma el magnífico potencial del voluntarismo militante de l@s colaboradr@s activ@s en estructuras participativas ampliadas y estables, acordes con lo que venimos siendo: consumidor@s activ@s en nuestra manera de innovar y hacer real el Consumo Responsable Agroecológico que estamos construyendo. 2º Ajustar nuestras herramientas de comunicación social y de organización a lo que en este momento precisa La Garbancita: una ampliación de su base social, económica y cultural.

El hecho de disponer de servidor propio alojado en nodo50 con gestión diversificada de correos-e, el incremento de consumidor@s activ@s que se suman al grupo y el perfeccionamiento de las herramientas organizativas del trabajo nos permitió: **1º** estabilizar, visibilizar y cuantificar la aportación de trabajo voluntario puesto en este grupo. **2º** Disponer de una página electrónica que aumenta vertiginosamente sus visitas. **3º** Consolidar los procedimientos de coordinación con otros grupos de apoyo, sobre todo con la Cesta Básica para ofrecer, a través de la página electrónica, nuestras innovaciones, informaciones y acontecimientos de lo que hacemos en 'tiempo real', favorecido también porque tenemos una tienda en línea profesional y personalizada acompasada a una sinergia comunicativa que nos ha permitido, por ejemplo, comunicar y difundir ampliamente a nuestr@s consumidor@s y visitantes de la web lo que les ocurre a l@s agricultor@s en sus contingencias, casos del pedrisco en verano pasado a FruitalPunBio, los problemas con los limones de Citricaren o las consecuencias específicas del cambio climático en Valencia a l@s productor@s de Aigua Clara.

En estos momentos el grupo se enfrenta nuevos retos, consecuencia de varios factores que resumimos en: 1º La necesidad de crecer en un medio hostil. 2º Encontrar los mejores medios y modos de difusión de nuestro proceso de construcción identitaria. 3º acometer con valentía la dura y difícil tarea de comparecer en los medios sociales 'virtuales' con nuestras propuestas de innovación sin ser ninguneados. Para todo ello precisamos de propuestas concretas de acción mediática creativas y de aportaciones tecnológicas viables, en consonancia con la situación económica, social y cultural en la que nos encontramos.

Para que el abordaje de estos retos no nos suponga tropezar nuevamente con dificultades técnicas insalvables o costosas económicamente a la Cooperativa, necesitamos de nuevas aportaciones al trabajo en el grupo. En concreto, nuestra vieja y obsoleta plantilla web está dando síntomas de colapso inminente. Hemos explicitado en el entorno de nuestr@s consumidor@s y amig@s esta necesidad urgente y hemos recibido un ofrecimiento para el estudio de la situación. Cualquier otra propuesta de apoyo en esta tarea es bienvenida.

Grupo de Apoyo Informático.

La Sal de la Tierra

Video-Fórum del 11 de mayo de 2013

El Colectivo Feminista Las Garbancitas viene ofreciendo, durante este año de 2013, una proyección mensual de películas cuyas temáticas recogen diferentes planos de la vida de las mujeres, desde sus conflictos y resoluciones, hasta luchas y deseos por cambiar una realidad que nos viene dada como desigual y opresiva por razones de carácter "natural".

El trabajo de cuidados, la afectividad, la lógica naturalizadora con que se viste nuestro trabajo en el ámbito privado o la "lógica" explotación en el terreno público son algunas de las cuestiones que estamos abordando al disfrutar de un buen cine y un rico debate. Hablamos de las mil y una maneras en que la ideología machista nos educa y des-educa, según convenga, para tratar de hacernos sumisas a dictados ajenos a nuestros intereses y necesidades. De eso trata nuestro video-fórum. Es un espacio de cine-debate hecho por y para mujeres, al que te invitamos a participar.

El día 11 de mayo proyectamos un clásico: "La Sal de la Tierra", de Herbert J. Biberman, precedido del corto documental "El incendio en la fábrica Triangle Shirtwaist de Nueva York en 1911". Ya había pasado la fecha emblemática del 1º de mayo, con sus celebraciones sindicales, políticas y lúdico-festivas. Más lejos quedaba la celebración del 8 de marzo, día internacional de las mujeres. Con estas proyecciones queremos poner de manifiesto que las luchas de las mujeres por disponer de condiciones para una vida digna y por la consecución de derechos elementales como la salud, la educación, la vivienda, la alimentación... no son nuevas en el capitalismo, pero sí son nuevas las maneras en que en estos momentos enfrentamos la forma de organizarnos para hacerlos efectivos.

Es obvio que a mayor grado de explotación, que llaman crisis, nos toca a las mujeres afrontar los "mayores males" provenientes de la inseguridad alimentaria, el paro, la precariedad, las enfermedades, la educación y la salud mercantilizados, el desahucio de nuestros hogares, la desprotección total en los Servicios Sociales, la reforma (para peor) de la ley del aborto... Luchamos para poder cuidar y a cuidar para poder seguir luchando, pero a nosotras, ¿quién nos cuida?

Las trabajadoras de Triangle Shirtwaist, las mujeres de los mineros del zinc de Nuevo Méjico de "La Sal de la Tierra", las mujeres desalojadas de sus hogares, las migrantes, las campesinas, las proveedoras de alimentos y tantas otras, se encontraron y encuentran, en muchas ocasiones, con el muro de la incomprensión o el rechazo cuando sus reivindicaciones amplían el foco para comparecer en el ámbito social y político con voz propia. Sobre estas cuestiones debatimos en el video fórum de mayo. Contamos contigo para la próxima proyección de junio.

Colectivo Feminista Las Garbancitas

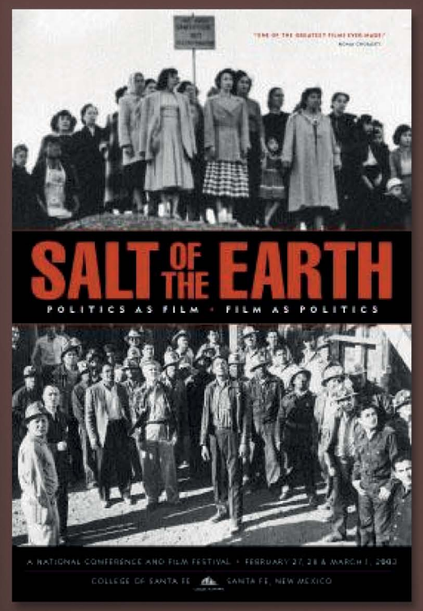
sigue

La sal de la tierra

Video-Fórum del 11 de mayo de 2013

VIDEOFORUM PROGRAMACION 2013

Colectivo feminista
Las garbancitas



- Corto-Documental: "El incendio en la fábrica Triangle Shirtwaist de N.Y., 1911" +

LA SAL DE LA TIERRA

- Sin ellas no hay lucha, pero la lucha es de ellos. De tod@s es la sal de la tierra.

Después...Debate

11 mayo a las 18:30

TE INVITAMOS A UN ESPACIO DE CINE-DEBATE, POR Y PARA MUJERES

En La Lavandería. C/ Puerto del Milagro nº 8. Madrid. Vallecas.
www.lagarbancitaecologica.org • lacestabasica@lagarbancitaecologica.org

Pago justo

Video-Fórum del 22 de junio de 2013

VIDEOFORUM PROGRAMACION 2013

Colectivo feminista
Las garbancitas

PAGO JUSTO

Igual trabajo...
¿igual salario?
Cuando las mujeres luchamos por nuestros derechos, la justicia se torna relativa

Después...Debate

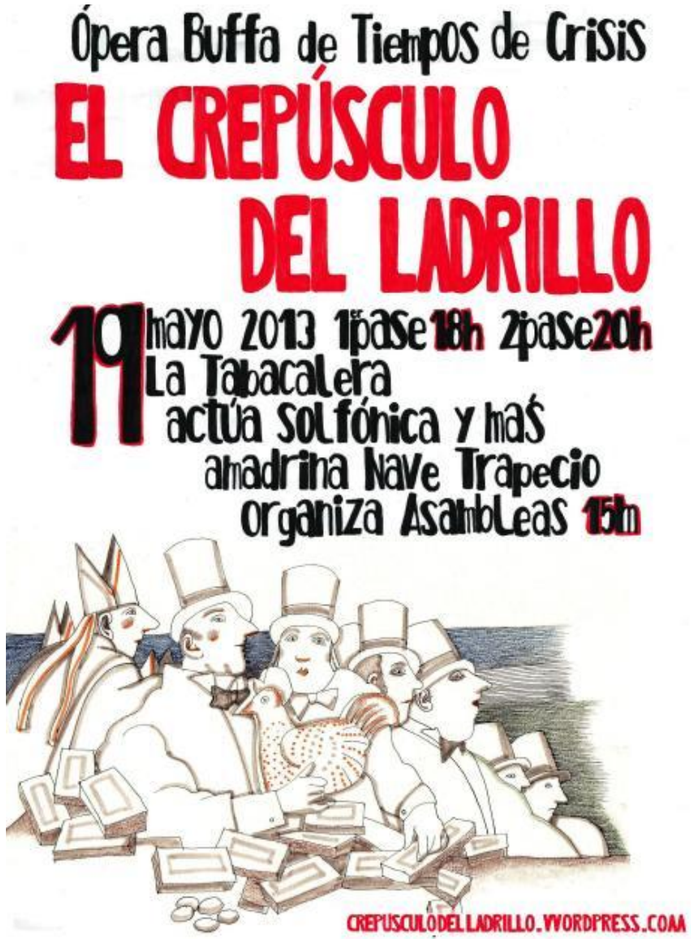
22 junio a las 18:30

TE INVITAMOS A UN ESPACIO DE CINE-DEBATE, POR Y PARA MUJERES

En La Lavandería. C/ Puerto del Milagro nº 8. Madrid. Vallecas.
www.lagarbancitaecologica.org • lacestabasica@lagarbancitaecologica.org

El crepúsculo del ladrillo. Opera buffa de tiempos de crisis

Sobre la génesis y el propósito de este libreto



El libreto que ve ahora la luz por iniciativa del 15-M tiene una larga historia...

Veinte años después de la primera edición del libreto, resucita ahora corregido y ampliado para su puesta en escena, al calor de una crisis que ha amplificado dramáticamente el desenlace caótico que en su día había imaginado, otorgándole una actualidad inusitada...

El enorme endeudamiento privado exterior en el que incurrió la banca para seguir financiando la burbuja (1997-2007) -cuyo pago reclaman ahora los acreedores centroeuropeos- es el que ha hundido a la economía española en una crisis que deja bien pequeñas a las anteriores. En una crisis en la que ya no caben fáciles huidas hacia adelante, al cerrarse el recurso a nuevas devaluaciones de la moneda y rebajas del tipo de interés. A la postre la tozuda realidad acabó evidenciando que, como todo juego especulativo, la burbuja inmobiliaria ha sido un juego de suma cero en el que las plusvalías realizadas por ciertas personas o entidades las han de acabar pagando otras...

En este nuevo contexto de revitalización y radicalización de los movimientos sociales de protesta, el libreto, que dormía el sueño de los justos en las páginas de una revista desaparecida, ha cobrado nueva vida, de la mano del 15-M...

En esta puesta en común, cabe destacar la música -compuesta e interpretada por La Solfónica-, la orquesta y los coros del 15-M -dirigidos por David Alegre-, y la puesta en escena preparada por Octavio Colis, con el apoyo en diseño de vestuario de Guillermo Ferreira, así como en la producción, de activistas de asambleas de Sol y del GT-Economía Sol del 15-M y de los componentes de la Nave Trapecio, que amadrina la representación en el propio edificio de Tabacalera. Todo ello además de la colaboración de los artistas profesionales y noveles que participan en la interpretación de la obra ... de la colaboración de Manuel Alcorlo que ilustra el libreto...

Esta obra testifica e ilustra la nueva era política que estamos viviendo, en la que se entrelazan pensamiento, sentimiento y comportamiento humano en la búsqueda de síntesis que se revelen más amables y enriquecedoras para el conjunto de la población.

Enlace a un video de la opera buffa:

http://www.youtube.com/watch?v=KI1m4d_cB_A

José Manuel Naredo

Por un pacto social de las mayorías contra especuladores y corruptos

Se desvanece el capitalismo con rostro humano para las poblaciones en los países ricos de Europa.

En Noviembre de 2011, la pinza PSOE-PP modificó el artículo 135 de la C.E. para impedir cualquier ley o decisión administrativa que pudiera interferir con los intereses de los grandes grupos económicos. En nombre del euro, el Banco Central Europeo y el Fondo Monetario Internacional imponen a los gobiernos el recorte de salarios y la mercantilización de los derechos sociales. Pero estas políticas antipopulares no son capaces de reactivar la economía ni frenar el crecimiento del paro, la desigualdad y la exclusión. El reformismo keynesiano de la izquierda mayoritaria ha resultado ser una efímera excepción, hoy impotente ante la economía competitiva y globalizada.

La creación de plusvalor para el capital es cada día más autónoma del trabajo. Hay más inversiones en especulación, simulación, adoctrinamiento y represión que en producir los bienes y servicios básicos que aseguren el empleo, la dignidad y la seguridad de la gente. El desorden económico y energético produce grandes migraciones y confrontaciones armadas. Los sucesivos gobiernos de derechas y de izquierdas profundizan su compromiso con la OTAN implicando a nuestro país en operaciones militares contra los pueblos en lucha y los estados desobedientes. Por eso, la confianza popular en los políticos y las instituciones "de mercado" está en caída libre. Y las mareas de descontento contienen una creciente desafección respecto a la política de mercado.

El bipartidismo que en España secuestra el pluralismo político y sostiene una monarquía en descomposición, se desmorona electoralmente. Para intentar evitarlo, prepara un Gran Acuerdo Político y Social inspirado en los Pactos de la Moncloa de 1977, cuyo saldo no puede ser más demoledor: desmovilización social, desembarco del franquismo en la joven democracia, especulación, corrupción política, aumento de las diferencias y desmoralización ciudadana.

Hoy, nuevas formas de participación abren la posibilidad de evitar las catástrofes de la Europa del Capital, la Globalización y la Guerra, cambiando algo más que el partido en el gobierno. Conviene no olvidar que la sustancia de la democracia es la autodeterminación popular y que el único pacto útil para el pueblo es la cooperación para superar los estertores de la economía de mercado y su monarquía mediante un proceso constituyente por el trabajo digno, la economía social y sostenible, la seguridad alimentaria, la igualdad y la participación.

A.M.

Movimientos sociales

La Garbancita Ecológica en la consulta ciudadana por la sanidad pública

Durante seis días, del 5 al 10 de Mayo de 2013, se realizó la primera Consulta Ciudadana de la Marea Blanca por la Sanidad Pública. A la pregunta ***¿Está usted a favor de una sanidad de gestión pública, de calidad y universal y en contra de su privatización y de las leyes que lo permiten?*** dieron respuesta 935.794 personas en un total de 1.906 mesas habilitadas en 103 municipios de la de la Comunidad de Madrid.

SI ▸ 99,4%
929.903 personas

NO ▸ 0,4%
3.558 personas

NULO ▸ 0,2%
1.454 personas

BLANCO ▸ 0,1%
879 personas

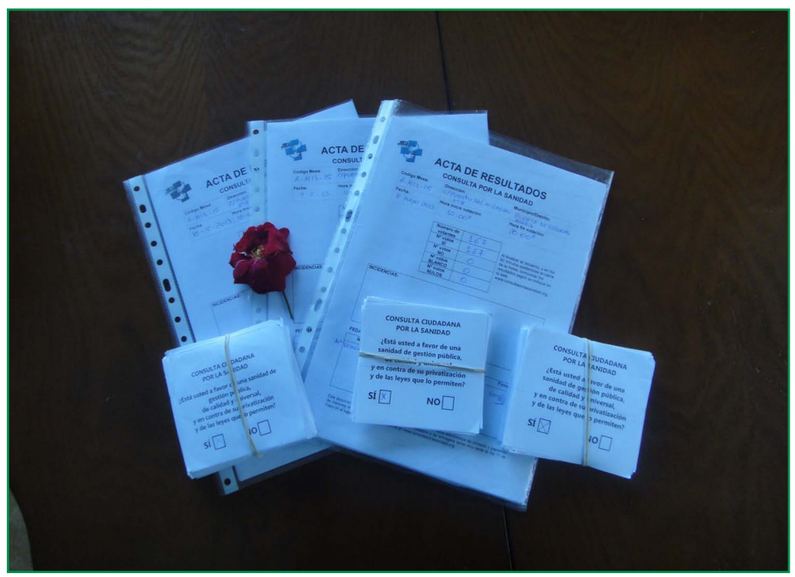
Puente de Vallecas fue el distrito con mayor número de mesas y votos de toda la Comunidad de Madrid (incluidos distritos y municipios), con un total de 128 mesas y 50.837 votos, seguido por Centro (74 mesas y 44.014 votos), Retiro (59 mesas y 41.863 votos), Getafe (53 mesas y 41.423 votos) y Usera (45 mesas y 39.341 votos).

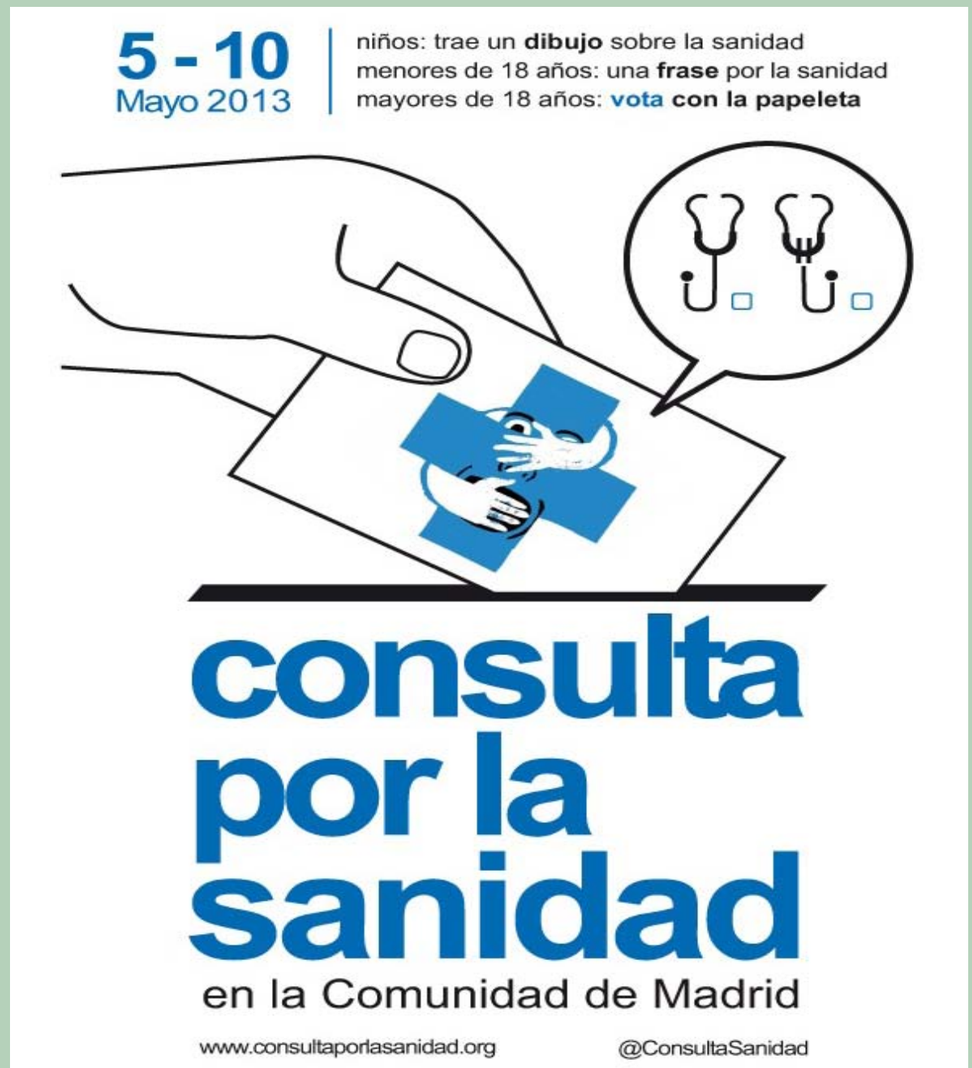
La Garbancita Ecológica participó mediante la colocación de una mesa fija (A-M13-15) a la entrada del local de La Lavandería durante 3 días -miércoles 8, jueves 9 y viernes 10-, que se transformó en itinerante la mañana del día 10. En las diferentes tareas de apoyo y organización participaron 24 personas.

En esta mesa se contabilizaron un total de 372 votos a favor, ninguno en contra, cero nulos y cero abstenciones. Además se recogieron votos de 13 niñ@s y personas con discapacidad intelectual, que participaron con dibujos, frases y textos a favor de la Sanidad Pública.

La mayoría de las personas que se acercaron a votar a la mesa de La Garbancita Ecológica, conocían el motivo de la consulta popular, lo que no impidió que se realizaran debates y aclaraciones. Much@s de l@s votantes eran vecin@s que se acercaban porque les avisaron que estábamos allí. Hubo muestras de agradecimiento por parte de algunas personas. Una vecina que volvía a casa con su hija nos lanzó una rosa a la mesa, otr@s vecin@s del barrio expresaron su gratitud por la presencia de la urna. Vari@s niñ@s ayudaron a captar votantes. Un trabajador de los servicios de limpieza paró el camión y se acercó a votar.

Una de las frases depositadas por l@s niñ@s en la urna decía: *"quiero juguetes, dinero y comida"*. Está expresando que el hambre es una realidad cada vez más evidente en algunos sectores del barrio.





Verónica González

sigue

Movimientos sociales

Insistimos: Stop desahucios. Dación en pago retroactiva y alquiler social

Una movilización sin precedentes contra la conducta antisocial de las entidades financieras en materia de vivienda, mas un millón y medio de firmas en una Iniciativa Legislativa Popular por Stop Desahucios, Dación en pago retroactiva y alquiler social y una sentencia del Tribunal de Justicia de la Unión Europea (T.J.U.E.) de 14 de marzo de 2013, (asunto C-415/11, caso Aziz) han obligado al Gobierno a modificar la legislación española en materia hipotecaria.

Desde el pasado 15 de mayo de 2013 está en vigor la **Ley 1/2013** de **"Medidas para reforzar la protección a los deudores hipotecarios, reestructuración de la deuda y alquiler social"**. Una norma que legaliza los parches anteriores sobre desahucios que vinieron en forma de Real Decreto (Código de Buenas Prácticas y Moratoria de dos años), y que se han revelado como un rotundo fracaso al dejar fuera de su ámbito a la mayoría de personas afectadas.

Una primera valoración es que esta última norma:

1 No contiene ninguna de las medidas que reclamaba el movimiento: no hay dación en pago ni alquiler social ni paralización de desahucios.

2 Mantiene prácticamente intactas las anteriores normas de "moderación" de los efectos de los desahucios como el Código de Buenas Prácticas (aplicado durante 2012 en menos de cien ocasiones) o la moratoria de lanzamientos para casos de especial vulnerabilidad. Estas medidas ya se demostraron inútiles por dejar fuera al grueso de la población afectada.

3 No asume –incluso vulnera en ocasiones– las conclusiones de la sentencia del TJUE. No responde al daño causado en todos los procedimientos anteriores -que ahora se han declarado ilegales- ejecutados bajo una normativa que vulnera el derecho a la defensa del consumidor y, por tanto, la tutela judicial efectiva. En lo que respecta a los intereses de demora, contraviene incluso la doctrina del TJUE al legalizar la posibilidad de moderar los intereses abusivos permitiendo su recálculo por la entidad con el límite de 3 veces el interés legal del dinero, cuando el Tribunal ha declarado que una cláusula nula, precisamente como castigo para la parte que la impuso, no es adaptable para su "regularización".

4 Contiene elementos de inconstitucionalidad como la discriminación por razón de edad a menores de 4 a 16 años, la posibilidad de recurrir en apelación el Auto que resuelve sobre cláusulas abusivas sólo en caso de que resulte perjudicada la entidad financiera, etc.

5 Incorpora posibilidades irreales de condonación de la deuda. En este sentido, si el afectado logra abonar el 65% de su deuda en 5 años tras el desahucio, quedará liberado de la misma. Ídem si abona el 80% en el plazo de 10 años. Si tenemos en cuenta que la mayoría de impagos de hipoteca derivan de pérdida de empleo y que, tras el desahucio, deben afrontarse los gastos de un nuevo techo, la medida "de gracia" del Gobierno resulta casi ofensiva para las víctimas.

6 No reconoce el derecho a la vivienda como Derecho Humano (arts. 25 Declaración Universal de Derechos Humanos, 11 Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, 8 Convenio Europeo Derechos Humanos). Al contrario, trata la vivienda como un mero inmueble objeto del tráfico mercantil, un bien que debe ser embargado para satisfacer el crédito del prestamista.

7 Se establece un plazo sumarísimo de un mes desde la publicación de la ley (sirviendo el BOE como notificación procesal "por decreto") para que, en los procedimientos en curso, los ejecutados puedan alegar la existencia de cláusulas abusivas en el contrato. El plazo es tan reducido, sumándose la falta de notificación en persona, que parece que el objetivo de la norma es que la mayoría de afectados no pueda acogerse a ella. La PAH ha colgado un "kit de emergencia" en su página web para ser descargado por los afectados, con instrucciones legales para abogados de forma que se consiga un efecto masivo de impugnaciones de hipotecas en los tribunales .

En definitiva, el Gobierno del Partido Popular se ha retratado como el gobierno de los poderes financieros, en la estela de los gobiernos anteriores, evitando afectar los intereses de las entidades prestamistas, o lo que es lo mismo, manteniendo en lo básico un sistema hipotecario por el que millones de personas dedican seis años íntegros de salario para poder tener vivienda bajo amenaza de desahucio y exclusión social.

Una nueva esperanza

Después de más de un año de preparación y recogida minuciosa, firma a firma, de casi un millón y medio de votos a favor de la ILP, el Gobierno no pudo más que aceptar su discusión en el Congreso y el Senado. La iniciativa bien puede calificarse como la más popular de las Iniciativas Legislativas Populares, tanto por el número de firmas que la suscribían, como por el consenso social generado en su favor. La decisión gubernamental de admitir su discusión a trámite, constituyó una señal inequívoca de la reconfiguración en la relación de fuerzas a la que asistimos en estos momentos. La presión de un movimiento social desde abajo y con propuestas concretas, representó aquel día una amenaza para el poder político, que se vio obligado a ceder a la mayoría social. Aunque la ley que comentamos no haya tenido en cuenta las demandas del movimiento, la victoria conseguida el 13 de febrero de 2013 es un punto de referencia en el actual ciclo de movilización. El lema **"Sí se puede"** representa hoy para millones de personas un estado de ánimo de confianza en nosotr@s mismos y en la acción directa como el medio más adecuado para la defensa y promoción de los Derechos Humanos.

Javier Rubio
Abogado de la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH) y del Centro de Asesoría y Estudios Sociales (CAES).

sigue

América herida. CD, Vinilo y libro.

Por Germán Coppini y los Voluntarios

"AMÉRICA HERIDA", EL TRABAJO MÁS RECIENTE DE GERMÁN COPPINI

Tras diecisiete años, regresa Germán Coppini acompañado de una estupenda banda de rock como son los voluntarios, con un sonido brutal y una onda de rock clásico y guitarreo de los 70, y con unas canciones que le hicieron crecer e inspirar sus futuras composiciones. Y haciendo el más sincero y mejor de los homenajes posibles a todo el continente americano.

En estos duros momentos para la sociedad, ahora más que nunca es necesario reinterpretar y adaptar el mensaje de grandes como Víctor Jara, Atahualpa Yupanqui, Violeta Parra, Pablo Milanés, Chico Buarque, Amparo Ochoa, Carlos Mejía Godoy, Malvina Reynolds o Carlos Puebla.

Qué mejor manera de volver que con las canciones que le hicieron ser mejor persona y siempre ha querido interpretar, dándole su personal adaptación tras muchos años trabajando en ellas.

No es pretencioso decir que jamás había cantado tan bien, con todo el cariño y el corazón en la garganta. Un disco de cabecera, de estos que hay que tener en nuestra estantería y marcan un antes y un después, y, sin duda, el disco más serio de toda su carrera.

Una edición limitada y especial para coleccionistas con un encarte de época de cartón, extinto en nuestros días y presentado en un vinilo LP de 12 pulgadas a 180gr. con 15 temas, incluye un libro con 24 páginas a todo color con las letras de las canciones, ilustración por cada tema, fotos y textos del mismo Germán Coppini, Carlos Tena, José Manuel Lechado, Gonzalo Romero...¡ y además un CD-vinilo con los temas del LP más bonus tracks! ¡Por tan sólo 19,90€!

Ahora más que nunca y en su regreso, Germán necesita de vosotros para poder sacar adelante sus proyectos, y nosotros también de él para tener un poco de alegría y color en un panorama musical triste y monótono.

¡Apoyemos la buena música y las pequeñas pero interesantes propuestas de históricos músicos como Coppini!

Carlos Tena.

Extracto de:
http://tenacarlos.wordpress.com

AMÉRICA HERIDA.
Germán Coppini. 2013. PACK CD, VINILO CON BONUS TRACKS Y LIBRETO 24 pags con letras y reflexiones. 19,90 €

LISTADO DE CANCIONES Y AUTOR@S

- Millones para andar lejos (Daniel Viglietti)
- Mi abuelo (Amparo Ochoa)
- Quincho Barrilete (Carlos Mejía Godoy)
- Bastidores (Chico Buarque)
- Carabina (popular)
- Cajitas "Little boxes" (Malvina Reynolds)
- Duerme negrito (popular)
- Abre la ventana (Victor Jara)
- Arauco tiene una pena (Violeta Parra)
- El árbol que tú olvidaste (Atahualpa Yunpanqui)
- Pobre del cantor (Pablo Milanés)
- Corazón maldito (Violeta Parra)
- Soy del pueblo (Carlos Puebla)
- Cielito de los muchachos (Mario Benedetti/Daniel Vi glietti)
- Vamos por ancho camino (Victor Jara/Celso Garrido Lecca)

Germán Coppini. Voz y coros

Armando Martínez. Bajo, acústica y coros

Fernando Martín. Guitarra eléctrica y acústica

Ginés Martínez. Batería

Cantábamos ayer, celebramos hoy ...

Pequeña dedicatoria a unos voluntarios que nos traen "recuerdos":

Que habeis entrelazado vuestro talento y vuestra música a la memoria cantada de ese nuestro "viejo" continente que se mantuvo nuevo y firme y digno en la comunitaria esperanza en los estadios torturados y bailaban en sus plazas las fiestas de sus raíces, exigiendo justicia.

¡Ahí es nada! Y se nos vienen ahora entre nosotr@s; Germán, Armando, Fernando y Ginés para que no se nos "caiga el porvenir" y nos lo dicen cantando, sonando en el hoy, agitando el mañana, hundiendo las raíces de este trabajo en el respeto y recuerdo añorado de unos cantores, que llegaron a ser señores, siendo, en apariencia, servidores de unos patrones que sólo miraban "cara al sol". Aquellos juglares levantaron sus instrumentos, hoy este grupo apuesta por ellos.

Quizás, en la esperanza cierta de un futuro mejor. Todavía hoy, en muchos centros sociales de la vida comunitaria y en las calles cooperadas resuenan aquellas notas y estas letras que habeis unido como las cuentas de un hermoso collar. Un collar cantado que habéis preparado con un nuevo envoltorio, manufactura vuestra, para que la sorpresa sea redonda. Para que al abrir el regalo, se ilumine nuestra mirada, nuestra escucha.

Bienvenida sea esta "canción", para no perdernos. Y seguir cantando y pensando, pese a todo.

Pues gracias por la lección. Sólo con la voz y la música merece la pena seguir aprendiendo un poco "de memoria". También ell@s, latinoamerican@s, cuando os escuchen, os lo agradecerán.

Gonzalo Romero

2013

Numero 39

Contra los recortes

Por la democracia, la libertad y los derechos sociales

No al golpe de estado financiero

No debemos, no pagamos

Contra la Europa del capital, la Globalización y la Guerra

La garbancita ECOLÓGICA